

Colonne

vertébrale



3123

santé

Organe officiel Pro Chiropratique

L'assemblée des délégués
Chiropratique et recherches 2/3
L'équilibre



Reprise de cabinet:

Lea Rohner
Carmen Zeyen

Übernehmen die Praxis von Andreas Messmer
(er wird weiterhin als in angestellter Funktion
tätig sein)

Chiropraktik Wil AG
Obere Bahnhofstrasse 1
9500 Wil

L'abécédaire du dos des chiropraticiens suisses – Votre dos de A à Z

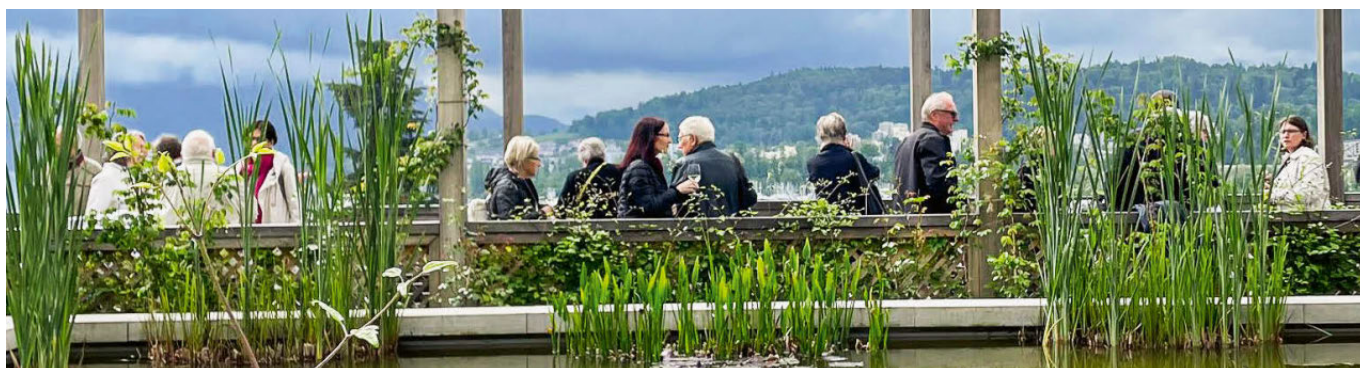
«L'abécédaire du dos des chiropraticiens suisses» vous présente, au fil de 70 pages illustrées captivantes et d'un format pratique, tout ce que vous souhaitez savoir au sujet de votre dos – dans un langage clair et en toute simplicité. La lecture de ce dictionnaire de poche, en outre ouvrage de référence 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 CHF 1.30 à l'adresse suivante:

ChiroSuisse
Sulgnauweg 38, 3007 Berne
Téléphone 031 371 03 01
Fax 031 372 26 54



Clause de consentement Remarque concernant la protection des données: en passant commande, vous consentez à l'enregistrement et au traitement à des fins d'information par e-mail et par courrier de vos données personnelles (nom, adresse, numéro de téléphone, e-mail). Vos données ne seront pas transmises à des tiers. Vous avez le droit de retirer votre consentement à tout moment. Il suffit pour cela d'envoyer un e-mail à info@chirosuisse.info en demandant que vos données soient supprimées. Dès réception de la déclaration de rétractation, les données seront immédiatement supprimées. Indépendamment de la révocation du consentement, les données sont supprimées dès que la finalité du traitement des données est atteinte.



Impressum

Editeurs

Pro Chiropratique Suisse

Parution trimestrielle

Abonnement: CHF 25.00 par an moyenne

(adhésion à PCS comprise)

Abonnement simple: CHF 20.00

Prix au numéro: CHF 5.00

Tirage

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

Rédaction

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

Consultants professionnels

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

Internet

www.pro-chiropraktik.ch

Changements d'adresse / abonnements

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

Annonces

Stämpfli Fachmedien, Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne, Tél. 031 300 63 70, insetate@staempfli.com

Réalisation/impression

Stämpfli Communication, www.staempfli.com

Masculin et féminin

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

Colonne vertébrale & santé ISSN 1661-4321

imprimé en
suisse



Editorial

Chères lectrices, chers lecteurs

Cette année, nous fêtons les 175 ans de la Constitution fédérale en Suisse. En 1848, l'ancienne Confédération est devenue un Etat fédéral moderne doté d'une démocratie directe. Dans l'Etat fédéral suisse, un système fédéraliste et la démocratie directe garantissent à la fois l'individualité et la cohésion.

Notre organisation de patients Pro Chiropratique Suisse est également organisée de manière démocratique. Nous avons une structure associative classique et sommes composés de 17 associations cantonales indépendantes et d'une association faitière suisse. Chaque association cantonale organise ses activités et son assemblée générale de manière autonome et nous nous réunissons une fois par an pour l'assemblée suisse des délégués.

Cette année, notre assemblée des délégués s'est tenue à Lucerne. Nous remercions ici chaleureusement l'association Pro Chiropratique Lucerne pour sa formidable organisation. Des photos ont été publiées dans le dernier numéro et vous trouverez un bref compte-rendu dans ce magazine.

Veuillez vous informer directement auprès de vos associations cantonales sur les différentes activités, qu'il s'agisse des cours de gymnastique du dos, très appréciés et organisés avec succès dans de nombreux endroits, ou d'autres manifestations, telles que des conférences, des assemblées d'associations, des voyages d'associations ou d'autres rencontres, au cours desquelles le dialogue et la convivialité sont cultivés. Vous trouverez également quelques activités de l'association au dos de ce magazine.

Nous vous remercions vivement de votre précieux et fidèle soutien.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Rainer Lüscher

Président central de Pro Chiropratique Suisse

L'assemblée suisse des délégués 2023	
Réunion réussie à Lucerne	4
<i>Rainer Lüscher</i>	
Faites examiner le dos de vos enfants!	
Journées suisses du Dos 2023 de ChiroSuisse	7
Foundation for Chiropractic Research	
Partie 2/3	8
<i>Michael Vianin</i>	
Entraîner le sens de l'équilibre	10
<i>Rosmarie Borle</i>	
Mystère	12
Organisation de patients	13
Index des adresses / Speakers' Corner	15
Varia	16

*Images: Adobe Stock, Esther Imfeld, Rosmarie Borle, miragesphoto, Christoph Erb
Photo de couverture: Löttschental (VS)*

Chère lectrice, cher lecteur,
Nous nous réjouissons de toute suggestion, information, critique ou réaction positive de votre part. N'hésitez pas à envoyer vos contributions à la rédactrice: rosmarie.borle@bluewin.ch ou Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Nous vous remercions de votre engagement pour votre revue.

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

L'assemblée suisse des délégués 2023

Rainer Lüscher Cette année, nous avons eu le plaisir d'organiser l'assemblée suisse des délégués à Lucerne. La section cantonale Pro Chiropratique de Lucerne a organisé pour nous un programme-cadre réussi. Nous avons pu vivre une journée merveilleuse. Nous les en remercions vivement.

Nous nous sommes retrouvés le matin dès 9h à l'hôtel Schweizerhof. Les cartes de banquet et de vote ont été distribuées autour d'un café et de croissants. A 10h précises, le City Train de Lucerne est venu nous chercher pour nous faire visiter la ville lumière de Lucerne avec un audioguide. Le «mécanicien de locomotive» a joué de temps en temps un ländler avec sa flûte à bec et nous a également divertis au mieux. Le voyage était à la fois informatif et amusant.

Ensuite, nous avons marché le long de la belle promenade du lac en direction du centre St. Anna, où nous avons dégusté un magnifique apéritif sur la terrasse du toit de ce somptueux bâtiment avec une vue fantastique sur le lac des Quatre-Cantons. Les délégués ont eu l'occasion d'échanger activement et de faire plus ample connaissance avec diverses personnalités, comme par exemple la nouvelle présidente de ChiroSuisse, Dr Beatrice Wettstein, ou le président de l'association d'étudiants Swiss Chiropractic Students, Thomas Koller.

Après un délicieux déjeuner convivial au restaurant Annamia, nous avons été informés dans l'impressionnante salle de séminaire Aula Magna par le directeur du centre, qui nous a projeté un film sur le centre St. Anna et la fondation, ainsi que sur son histoire intéressante.

La partie officielle de notre assemblée des délégués a ensuite commencé. Outre le comité exécutif au complet et les invités, les délégués de 14 des 18 sections étaient représentés. Outre les points habituels tels que le procès-verbal de la dernière AD, le rapport annuel du président, les comptes annuels 2022 et le budget 2023, l'ordre du jour comportait également l'élection de nouveaux assesseurs au comité exécutif, l'élection du successeur de la caissière pour début 2024, l'élection des vérificateurs des comptes ainsi que d'autres sujets généraux.

Dans son rapport annuel, le président a souligné que la chiropratique était encore trop peu connue en Suisse. Le Conseil fédéral a déploré qu'il n'y ait pas assez de preuves factuelles que la méthode de traitement chiropratique est rentable. Le fait est que la chiropratique est encore trop peu connue. La sagesse populaire recommande de consulter un orthopédiste en tant que premier diagnostic en cas de troubles de l'appareil locomoteur. Ceux-ci mettent en place un traitement approprié et envoient les patients chez un physiothérapeute en complément.



Beat Uhlmann remplace Beatrice Rohrbach, il sera le nouveau trésorier.



Notre association de patients doit maintenant continuer à consolider la profession, à la faire connaître et à contribuer à prouver que la profession de chiropraticien contribue de manière essentielle à la maîtrise des coûts de la santé en Suisse. Pour cela, il faut des preuves; des résultats d'études.

Les délégués ont élu à l'unanimité Beat Uhlmann, Florian Christ et Markus Naef au comité exécutif. Beat Uhlmann sera notre nouveau trésorier à partir du 1.1.2024, en remplacement de Beatrice Rohrbach, qui se retirera lors de l'assemblée des délégués prochaine. Florian Christ et Markus Naef ont déjà travaillé en alternance comme assesseurs au sein du CE depuis la dernière assemblée des délégués. Notre réviseur Werner Buess, qui a dirigé la dernière révision, a quitté ses fonctions de réviseur conformément au tournus.

De nouveaux membres ont été élus à l'unanimité:

- comme 1^{re} vérificatrice: Bernadette Mayr
- comme 2^e réviseur: Guido Waeber
- comme vérificatrice suppléante: Yvonne Lindauer

Assemblée des délégués

Les lieux de réunion pour les prochaines assemblées des délégués ont été désignés:

Assemblée des délégués 2024

Cette AD est organisée par la section de Bâle avec le soutien de PCS.

L'AD aura lieu le samedi 4 mai 2024 à la Zunft zu Safran à Bâle.

Assemblée des délégués 2025

Cette assemblée des délégués sera organisée par la section Fribourg et aura lieu le samedi 17 mai 2025 dans la région de Fribourg.

DC Longin Korner s'est adressé à l'assemblée et a remercié au nom de ChiroSuisse pour notre travail très précieux pour la profession et pour les patientes et patients. Joel Müller a présenté les résultats de l'étude d'Infras «Besoins futurs et effectifs

de chiropraticiens en Suisse», que nous avons cofinancée. D'un point de vue économique, ChiroSuisse dispose désormais d'une base sur laquelle peuvent se baser les discussions concernant les besoins en chiropraticiens en Suisse.

Rainer Lüscher a conclu en s'adressant aux délégués et aux invités et en remerciant tout le monde, en particulier ses collègues du comité et les réviseurs, pour leur collaboration toujours simple et précieuse. Un grand merci également à la section organisatrice, Pro Chiropratique Lucerne, ainsi qu'à ChiroSuisse pour avoir généreusement pris en charge les boissons du déjeuner.

La partie officielle de l'assemblée des délégués a été clôturée à 15h10 et la manifestation, remarquablement organisée, s'est terminée vers 16h00. ■

MEDIDOR
HEALTH CARE • THÉRAPIE

L'HUMAIN AU COEUR DE VOTRE ACTIVITÉ

 Prix avantageux pour
les clients professionnels

 Produits de qualité
supérieure et innovants

 Conseils individuels
et professionnels

 Livraison rapide
et grande flexibilité



FOURNITURES THÉRAPEUTIQUES



ÉQUIPEMENTS ET INSTALLATIONS
THÉRAPEUTIQUES



SPORT, FITNESS ET PILATES



TOUT POUR LE CABINET



Votre fournisseur complet pour la thérapie, la santé et le mouvement
MEDIDOR AG | Hintermättlistrasse 3 | 5506 Mägenwil | Tél. +41 44 739 88 11 | mail@medidor.ch | medidor.ch/fr

Faites examiner le dos de vos enfants!

Les chiropraticiennes et chiropraticiens recommandent de faire contrôler régulièrement la position et la mobilité de la colonne vertébrale pendant la croissance. Profitez d'un examen de chiropratique gratuit de votre dos pendant les journées suisses du dos du 6 au 11 novembre 2023.

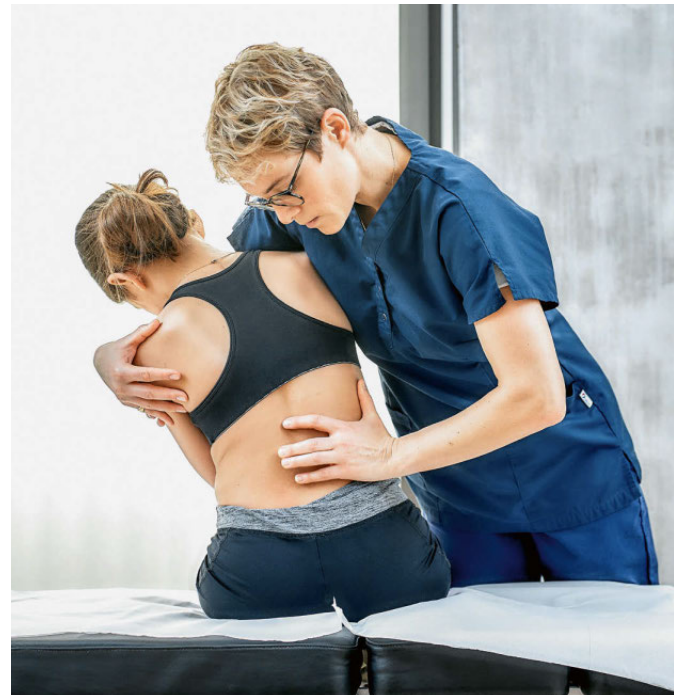
Votre enfant a-t-il un dos sain et une colonne vertébrale souple? Il est judicieux de le clarifier à un stade précoce. Inscrivez votre enfant à un examen gratuit du dos auprès d'un cabinet de chiropratique qui prend part aux journées suisses du dos 2023. Tous les cabinets participants sont mentionnés sur le site www.schweizer-rueckentage.ch. Renseignez-vous auprès de votre chiropraticienne ou de votre chiropraticien pour connaître la date choisie par son cabinet pour ce contrôle gratuit.

Une fois par année, les expertes et experts médicaux ouvrent leurs cabinets pour examiner gratuitement l'appareil locomoteur des enfants et des jeunes. Dans ce cadre, ils incitent les jeunes à préserver la santé de leur dos. Ils peuvent également déceler à titre préventif les problèmes à un stade précoce et donner des conseils sur les comportements propices à la santé. Conditions de participation: les enfants et les jeunes âgés de 6 à 13 ans doivent être accompagnés par un parent ou un représentant légal. A partir de 13 ans, ils peuvent se faire contrôler seuls. Les résultats de cet examen d'une vingtaine de minutes sont ensuite discutés ensemble. La participation n'implique aucun autre engagement de l'ensemble des parties prenantes. L'inscription est obligatoire.

Chiropratique

Les chiropraticiennes et chiropraticiens ont étudié la médecine chiropratique. Ils sont les premiers interlocuteurs pour toute question liée à la colonne vertébrale. En règle générale, le traitement se fait manuellement, c'est-à-dire avec les mains. La chiropratique est prise en charge par l'assurance-maladie obligatoire.

Les journées suisses du dos 2023 sont mises sur pied par ChiroSuisse, l'association des chiropraticiennes et chiropraticiens suisses. ■



 **ChiroSuisse**



Le dépliant est joint au journal!

Foundation for Chiropractic Research – partie 2/3

Michael Vianin Dans le premier article* de cette série de trois volets, le président Longin Korner a exposé les raisons qui ont conduit un groupe de chiropraticiens à imaginer et à créer la fondation suisse de recherche en chiropratique. Il a également présenté les premiers membres du conseil de fondation.

Elus par le comité de ChiroSuisse, ces six membres du conseil de fondation – dont je fais partie – se sont donc réunis afin de définir la vision et la stratégie de la fondation pour les cinq prochaines années. Essentielles au bon fonctionnement de la structure, voici en quoi elles consistent.

La vision de la fondation repose sur la création d'un centre de connaissance en chiropratique afin d'encourager la recherche dans ce domaine et de produire des données probantes capables d'ancrer cette discipline dans le système de santé suisse, notamment pour les patients souffrant de troubles d'origine neuro-musculo-squelettique.

La mission de la fondation vise à faire progresser de manière significative les connaissances scientifiques, mais aussi la qualité et l'application des soins dans le domaine de la chiropratique. Pour y parvenir, la fondation s'engage à soutenir, à faciliter et à défendre la recherche fondamentale et translationnelle, pertinente pour la chiropratique en Suisse, et à donner aux chercheurs engagés dans différents projets les moyens de mener à bien leurs travaux et de faire face à leurs défis quotidiens, qui sont nombreux.

Les valeurs promues par la fondation, jugées essentielles pour garantir le fonctionnement optimal de cette dernière, sont: **l'engagement, la confiance, l'innovation, la qualité et l'intégrité.**



Michael Vianin exerce comme chiropraticien au sein de la Clinique Générale à Fribourg. Il est également chiropraticien cadre dans l'unité chiropratique du CHUV à Lausanne. Il est l'auteur d'un livre sur la prise en charge des douleurs d'origine musculosquelettique.

• Engagement

La fondation s'engage à créer un impact positif pour la profession en faisant progresser les preuves scientifiques dans le domaine de la chiropratique.

• Confiance

La fondation s'engage à agir avec transparence, en suivant des lignes directrices claires, afin de construire et de maintenir des relations durables et gratifiantes avec ses donateurs et ses partenaires.

• Innovation

La fondation s'engage à inciter les patients et les chercheurs à découvrir en permanence de nouveaux moyens intelligents de promouvoir des soins de santé qualitatifs en médecine chiropratique.

• Qualité

La fondation s'engage à respecter des normes de qualité élevées. Toutes les propositions de recherche suivront un processus comprenant une évaluation au sein de la fondation et un examen externe par un conseil scientifique indépendant.

• Intégrité

La fondation s'engage à faire preuve d'éthique, de crédibilité et de responsabilité en tenant ses promesses et en respectant ses engagements.

Afin de remplir cette mission, un plan stratégique sur cinq ans, intégrant les valeurs de la fondation, a été créé. Ce plan d'action identifie les défis à surmonter et les buts à atteindre, ainsi que les mesures à mettre en place pour y parvenir.

Les défis de la fondation comprennent la recherche de financement, le soutien apporté aux chercheurs, la garantie de qualité de la recherche et la promotion de la collaboration entre les scientifiques et les centres de connaissance.

Les buts poursuivis par la fondation comprennent l'assurance d'un financement stable et durable, l'augmentation de la visibilité de la profession chiropratique et de son rôle dans la recherche, la garantie de projets de recherche cohérents avec les



La fondation veut construire des ponts entre les différents acteurs de la chiropratique en Suisse.

besoins de patients, des chiropraticiens et du système de santé suisse, l'amélioration de la qualité et des normes dans la recherche chiropratique, le développement d'opportunités pour les chercheurs, l'extension de collaborations interprofessionnelles dans la recherche et la croissance de réseaux d'échange en recherche chiropratique.

Les mesures stratégiques pour atteindre ces buts portent sur les moyens de trouver des sources de financement, de construire une relation de confiance avec les donateurs et les partenaires afin d'encourager un soutien durable, de favoriser la translation des preuves scientifiques dans la pratique quotidienne, d'augmenter les capacités de recherche en chiropratique en Suisse, d'encourager la transparence dans la recherche et de soutenir des projets de recherche cohérents et collaboratifs.

Les bases de travail sont donc posées et les conditions de fonctionnement de la fondation sont maintenant clairement définies. Cette assise va permettre à la fondation de poursuivre son travail avec intégrité et en toute transparence, sans perdre de vue les objectifs de sa feuille de route. Les prochaines étapes consisteront à composer un conseil scientifique externe indépendant et à solliciter des fonds pour alimenter le soutien financier de la recherche chiropratique en Suisse.

Ce dernier point étant, comme souvent, le nerf de la guerre, il est évident que la fondation devra pouvoir compter sur le sou-

tien de tous les participants du système de santé lié à la chiropratique pour atteindre ses objectifs. Elle aura notamment besoin d'être appuyée par les patients, les chiropraticiens, les assureurs, les politiciens et les associations telles que Pro Chiropratique et ChiroSuisse. Seul un engagement fort et à long terme de tous ces acteurs permettra à la fondation de mener à bien sa mission, laquelle consiste, rappelons-le, à soutenir les efforts de recherche en chiropratique afin de promouvoir la meilleure qualité de soins possible pour les patients.

Le troisième volet de cette série de trois articles sera publié lors de la prochaine édition du magazine Pro Chiropratique. Il mettra en scène le quotidien d'un.e chercheur.se, et en particulier les efforts à fournir pour collecter les fonds nécessaires à la réalisation et à l'aboutissement de projets de recherche. ■

* paru dans la dernière édition du magazine Pro Chiropratique, Colonne vertébrale & santé 2/23

**Dons
à la fondation**



Entraîner le sens de l'équilibre

Rosmarie Borle L'équilibre corporel est un état stable, rendu possible grâce à la coordination musculaire et à la répartition adéquate du poids. Un bon équilibre renforce la confiance en soi et améliore la qualité de vie; il sert également à la prévention des chutes.



Un bon équilibre ne présente que des avantages aussi bien sur le plan corporel que sur le plan psychique. Il est synonyme de sérénité, de pondération, de balance, d'harmonie et de stabilité. Quelles que soient les conditions, les exercices d'équilibre servent tout au long de la vie à améliorer la balance, la musculature du tronc et à faciliter la coordination générale au quotidien. Ils ciblent le sens de l'équilibre, qui est le principal acteur qui nous permet de nous mouvoir facilement. Il est non seulement utile lorsque nous marchons ou courons, mais aussi dans les positions statiques debout ou assises. Le sens de l'équilibre implique un réseau compliqué soumis à différentes influences.

Comment améliorer la sensation d'équilibre?

Heureusement, il n'y a besoin ni d'entraîneur ni de salle de cours pour exercer l'équilibre, puisque cela peut se faire partout et en tout temps. Il est important de travailler souvent son équilibre, voire chaque jour si possible. Cela renforce les muscles profonds du dos et du tronc et améliore continuellement la coordination et la motricité. Il en résulte des effets bénéfiques sur la concentration, les réflexes et la prévention des chutes.

Exercices d'équilibre

En tapant ce mot-clé sur Internet, vous trouverez de nombreux conseils, agrémentés parfois de photos explicatives ou de vidéos gratuites, qui vous invitent à reproduire les mouvements. Presque toutes les organisations, assurances et assurances sociales en lien avec la santé ont publié des conseils sur ce thème. Voici les propositions les plus fréquentes:

- se laver les dents en se tenant sur une jambe pendant 45 secondes, puis sur l'autre;
- tenir sur une jambe et balancer l'autre. Rester solidement en équilibre sur une jambe, étendre les bras de côté et penduler avec le pied libre;
- dessiner avec le pied. Se tenir sur un pied et «dessiner» avec le pied libre;

- la bonne vieille position à quatre pattes est un bon exercice d'équilibre;
- faire un grand pas en avant et garder l'équilibre;
- placer les pieds l'un devant l'autre et se tenir immobile pendant 30 secondes.

Jouez avec vos enfants et petits-enfants, faites la course avec eux, défoulez-vous avec eux sur le sol; les effets sur votre équilibre seront miraculeux. Danser est également excellent pour votre sensation corporelle; les tubes de l'époque de Woodstock ou les rythmes de hip-hop vous entraînent tout en vous divertissant.

Comment reconnaît-on les troubles de l'équilibre?

Certaines maladies, mais aussi certains médicaments, peuvent affecter l'équilibre et causer des vertiges ou de légers vacillements. Ces phénomènes déclenchent souvent des peurs chez les personnes concernées. Des déséquilibres peuvent aussi être causés par la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Et enfin, l'oreille interne peut se retrouver submergée par des stimuli lorsque le sol est instable, durant les trajets en voiture ou en bateau, lors de turbulences aériennes ou d'autres situations analogues. Selon le site Internet de l'Hôpital universitaire de Zurich (USZ), «il peut en résulter des vertiges mais aussi des vomissements. Ce phénomène est qualifié de mal de voyage.» Le site mentionne également d'autres causes à l'origine des problèmes d'équilibre qui ne concernent pas l'oreille, p. ex. la déshydratation, les troubles du métabolisme (comme l'hypoglycémie), les coups de chaleur et les insulations, les maladies neurologiques, les démences, les méningites et les commotions cérébrales. Il existe différentes possibilités de diagnostic pour clarifier les causes.

Lorsque le corps est en équilibre, il peut fonctionner de manière optimale. Cela se traduit notamment par une augmentation de l'énergie et du bonheur. Les traitements en chiropra-



tique peuvent contribuer à rétablir l'équilibre du corps et ainsi le bien-être.

Pro Chiropratique propose des cours de chiro-gym et de pilate dans toute la Suisse. Il en existe certainement dans votre région (cf. pages 13 et 14). ■



Sens de l'équilibre

Le sens de l'équilibre sert au maintien du corps et à l'orientation dans l'espace. Il nécessite l'intervention de plusieurs organes sensoriels: le système vestibulaire, qui perçoit la gravitation et l'accélération; la perception visuelle, qui sert à s'orienter dans l'espace; le toucher et la sensibilité profonde (appelée aussi proprioception).

La gravitation est perçue principalement par le système vestibulaire. Les yeux le soutiennent sans être forcément nécessaires. Ils perçoivent la position dans l'espace, le haut et le bas, les angles et l'inclinaison. Les informations des différents systèmes sont regroupées et les muscles squelettiques sont commandés en conséquence pour régler l'équilibre du corps.

Le sens de l'équilibre est en outre régi par:

- la musculature du squelette, lors de torsions et en partie en cas d'accélération;
- les fesses;
- l'ouïe, pour évaluer la vitesse à l'aide des sons dans l'air;
- le sens tactile, qui capte les propres mouvements et ceux de l'air.

(Source Wikipédia)

Mystère – où sont les dix différences?



Solution à la dernière page. (Traitement de l'image: Luca Giustarini)



Pro Chiropraktik Schweiz PCS

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

Zentralpräsident

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

Zentralsekretariat

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

Adressänderungen

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



Pro Chiropraktik Aargau West

aargau-alf@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Rombach: ASS Fit & Well, Rainstrasse 2, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38
Schnupperlektionen jederzeit möglich.

Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

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

Suhr: Kultur- und Kongresszentrum Bärenmatte, Turnhalleweg 1, 5034 Suhr, Montag, 18.15–19.05 Uhr, Esther Kilchherr, 078 876 98 62

Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

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



Pro Chiropraktik Aargau Ost

aargau-bb@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Die Chiro-Gymnastik in Brugg wird bis auf weiteres nicht mehr durchgeführt.

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. Weitere Informationen: gutschlafen.ch AG, Bruggerstrasse 7, 5103 Wildegg, info@gutschlafen.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik - Region Basel

www.vereinprochiro.ch

Chiro-Gymnastik

Aesch BL: Sportcenter TAB, Industriestrasse 151, 10.15–11.05 Uhr, 11.15–12.05 Uhr

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

Liestal: Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag, 20.00–20.50 Uhr. Budokai, Rosenstrasse 21a:
Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr, 9.00–9.50 Uhr;
Freitag, 9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr,
17.30–18.20 Uhr

Preis pro Lektion: CHF 17.– für Mitglieder der Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel; CHF 19.– für Nichtmitglieder. Auskunft und Anmeldung: Bernadette Mayr, 079 274 90 79
vpc.sekretariat@gmail.com



Pro Chiropraktik Bern

info@prochirobern.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-Gymnastik

Bern: Schulhaus Breitfeld, Standstrasse 61, 3014 Bern

Biel: Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse, jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr
Leiterin: Gabriella Zurbriggen, 076 583 33 16 oder gabi@zurbriggen.tv

Probelektion und definitive Anmeldung bei der Kursleiterin. PCB-Mitglieder bezahlen den vergünstigten Tarif!

Vergünstigungen für unsere Mitglieder

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

Neu: Pilates Biel

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

Neu: Pilates Bern 2

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

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

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

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Bern

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

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

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

Jazzercise Center Thun

Strength Training – Montag und Donnerstag: 18.45 Uhr

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

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

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



Genfer Verein Pro Chiropraktik

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



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



Freiburgische Vereinigung Pro Chiropraktik

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

Chirogym

Vous trouverez le programme détaillé et les personnes à contacter pour la chirogym sous: www.prochirofribourg.ch

Das detaillierte Programm und die Ansprechpersonen für die Lektionen Chirogym finden Sie unter: www.prochirofribourg.ch



Organisation de patients



Pro Chiropraktik Luzern
luzern@pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropraktik-luzern.ch

Aktuell bieten wir 35 verschiedene Kurse in Luzern, Kriens, Emmen und Willisau an. Profitieren auch Sie als Teilnehmer von unserem breiten Spektrum an Erfahrungen, von dynamischer Aktivität bis hin zur tiefen Entspannung. Die Lektionen sind frisch, lebendig, intensiv, motivierend und abwechslungsreich gestaltet. Bei entsprechender Zusatzversicherung können unsere Kurse von der Krankenkasse abgerechnet werden. Das ausführliche Angebot finden Sie auf unserer Website www.pro-chiropraktik-luzern.ch. Für Schnupperlektionen und weitere Auskünfte melden Sie sich bitte bei Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine Mail.



Pro Chiro NE-JU
pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch
www.prochiropratique.ch

Cours de chiro-gymnastique

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

Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99

La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes – les mardis à 17h

Renseignements: Izidor Bouzou – 076 226 26 38

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

Renseignements: Fabio Da Cruz – 079 761 65 99



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik
pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik
pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Montag, 18.30 Uhr, Turnhalle Emmersberg,
Schaffhausen, Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

Montag, 19.00 Uhr, St. Peter, Kirchgemeindesaal
Schaffhausen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

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

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

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

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil
pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Bettlach, Gymnastiksaal Werkhof

Donnerstag, 8.45–9.35 Uhr; Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr; Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Grenchen, Turnhalle Kastels

Donnerstag, 18.00–18.50 Uhr; Donnerstag, 19.00–19.50 Uhr; Info: Ursula Bigler, 032 645 12 54

Solothurn, Turnhalle Fegetz

Montag, 20.00–20.50 Uhr; Info: Daniela Kruppenacher, 032 681 03 73



Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI
stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch

Chirofit, Pilates und Faszientraining

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

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

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



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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: Palestra Centro Anapura a Tenero, ogni mercoledì dalle ore 16.30 alle ore 17.30. Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, rosaramelli@hotmail.com.



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

Chiro-gymnastique

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

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

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

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

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

Cours n° 5: Mercredi 18h30, rue des Prés-du-Lac 30 B, salle Saolim, 1400 Yverdon.

Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par semaine. Pour tous renseignements, s'adresser à: Association vaudoise Pro Chiropratique, pl. du tunnel 13, 1005 Lausanne, tél. 021 323 44 08 ou fax 021 323 44 09. Dr Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.



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

Der Stundenplan der Turnlektionen ist auf www.chirozug.ch aufgeschaltet.



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

Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: CHF 25.–, Ehepaare: CHF 50.–
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und GV-Nachtesen



RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

Professionelle Liegeberatung IG RLS

Ihre Liege- und Schlaftherapeuten

Telefon 044 821 90 89

www.ig-rls.ch

THERAPIE & TRAINING



med. Rücken-Center

Therapie und Training

Für CHF 200.- pro Jahr (4 Ausgaben) platzieren wir Ihre Firma in diesem Register. Weitere Infos unter Tel. 031 300 63 87 oder unter E-Mail insetate@staempfli.com (zusätzliche E-Mail-Adresse plus CHF 100.-).

Speakers' Corner

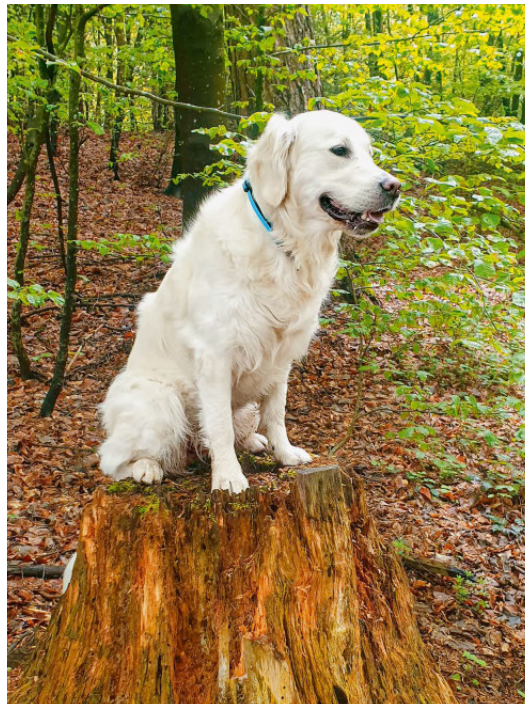
Un peu de sérénité bienvenue ...



Rire, c'est bon pour la santé: de nombreuses études l'ont prouvé scientifiquement. Les enfants rient en moyenne 400 fois par jour, contre seulement une quinzaine de fois pour les adultes, malheureusement. Mais qui parie que nous nous fâchons, nous énervons, perdons nos nerfs, jurons ou rouspétons plus que 15 fois par jour?

Arrêt sur image dans un restaurant de vacances: une femme assise derrière moi se lève et me reproche de ne pas avoir mon chien sous contrôle. Ce dernier dort depuis une heure avec la tête proche du pied de chaise. «Le pied aurait écrasé sa tête», dit-elle sournoisement. Au lieu de la remercier pour sa prévenance, je clame que je maîtrise parfaitement mon chien grâce notamment aux cours de dressage que j'ai suivis.

Et là, c'est vraiment parti ... A un moment donné, elle m'a montré ses deux majeurs, et cela de manière si habile que soit elle devait avoir beaucoup d'entraînement, soit sa motricité fine était simplement excellente. J'ai alors lâché un mot inadmissible dans un tel contexte. Bilan: le chien dormait encore, mais deux femmes se prenaient la tête. Avec quelles conséquences? Pour moi, un jour férié gâché et un trac persistant. Nous étions en vacances ... Sérénité où es-tu? Aplomb, magnanimité et tolérance manquaient eux aussi à l'appel pour cause de vacances.



Bouchon humain à l'entrée du match des YB; au lieu de faire la file, certaines personnes forcent le passage par le côté jusqu'au portail d'entrée. Le jeune homme devant moi d'apparence aimable dit à l'une d'elles: «Bien sûr, viens et passe devant, mais laisse-moi une bière en haut.» La personne visée fut surprise et admit: «Désolé, tu as raison, je t'offre une bière.» Pas mal! Un farceur profita de la situation et cria dans la foule: «Est-ce que quelqu'un voudrait aussi faire la queue devant moi?» Sa remarque provoqua des rires détendus, suivis de quelques «allez YB».

A l'avenir, je me tiendrai à carreau même si des clients palpent des fruits et des légumes devant moi, si un voyageur occupe trois places à lui tout seul ou si quelqu'un fait des re-

marques désobligeantes sur des réfugiés qui se trouvent dans le bus. En fait non, dans ce dernier cas, je m'obstinerai à me faire entendre.

Et vous? Etes-vous toujours politiquement et socialement correct? Au-dessus des choses avec un regard neutre? Jamais en train de ragoter, de cancaner, ni de râler lorsque l'occasion se présente?

S'il vous plaît, dites non! ■

Solution de l'énigme



PRO CHIROPRACTIQUE SUISSE

Je suis déjà membre mais transmets volontiers ce talon à des connaissances.

- J'adhère à l'une des 17 sections en Suisse. La cotisation annuelle coûte entre CHF 20.- et 40.- selon le canton.
- Je souhaite uniquement m'abonner à la revue trimestrielle «Colonne vertébrale&santé» pour CHF 20.- par année, sans m'affilier à l'association.
- Je soutiens la recherche dédiée à la formation des chiropraticiens en versant un don de CHF..... à la Fondation pour la formation des chiropraticiens, Sulgenauweg 38, 3007 Berne, CCP 60-325771-8.

Nom, prénom

Adresse

Numéro de téléphone

e-mail

Signature

Nom du chiropraticien / nom de la chiropraticienne

Veillez détacher ce talon et l'envoyer à: Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Berne.