

Colonne vertébrale



Fr. 5.-

4|17

santé

Organe officiel Pro Chiropratique

Sports d'hiver



Prévention: Un coup dans la nuque ■ **Diagnostic:** Des douleurs inexplicables
Point de vue politique: Courber le dos ou agir? ■ **Formation:** Une profession
d'avenir **Le test:** Est-ce un bon cabinet?



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

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

**DEGUSSA-
GOLDHANDEL.CH**

Nos boutiques:

Bleicherweg 41 · 8002 Zurich
Téléphone: 044 403 41 10

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





Diagnostic | Des douleurs inexplicables | «Il faut agir rapidement pour soulager et guérir.» 4

Sport et mouvement | Une magnifique activité d'hiver | «Grâce aux piscines couvertes, la natation peut être pratiquée tout au long de l'année.» 6



Formation | Une profession d'avenir | «Le 15 février 2018 est la date limite d'inscription aux études de chiropratique.» 8

Sport et mouvement | Calmement ou rapidement | «Seule la natation présente autant d'avantages que le ski de fond.» 10



Prévention | Un coup dans la nuque | «Malgré des causes souvent anodines, un coup du lapin peut avoir de fâcheuses conséquences.» 12



Point de vue politique | Courber le dos ou agir? | «Pour faire progresser la société, il faut participer aux discussions et aux actions.» 14

Le test | Est-ce un bon cabinet? | «Les chiropraticiens ont besoin des remarques et critiques de leurs patients.» 16

Témoignage | Regarder au-delà de ses propres horizons | «Un bon conseil m'a très certainement sauvé la vie.» 17

Courrier des lecteurs · Impressum 19

Organisation des patients 20

Index des adresses · Organisation des patients 22

Editorial



Engagement privé

En Suisse, nous sommes fiers de nos écoles et universités publiques. Et je pense que c'est à juste titre. Les établissements d'enseignement publics contribuent largement à soutenir une société socialement juste et couronnée de succès. Ce qui nous permet d'énoncer une règle: quelque chose d'insolite se passe à chaque fois que l'Etat cherche à éviter ses responsabilités dans le domaine de la formation.

Toutefois, les personnes privées ou morales ont également la possibilité d'intervenir dans la création et le développement des instituts de formation. Je ne songe évidemment pas à l'industrie du tabac pour organiser le financement de la chaire de pneumologie, mais à des pratiques moins contraignantes et à des sponsors qui ne chercheraient pas à s'immiscer dans la conception des plans d'études.

Saviez-vous que l'Association de patients Pro Chiropratique et ses sections régionales ainsi que les chiropraticiens suisses ont assuré et assurent toujours pour une part très considérable le financement de la chaire de chiropratique de l'université de Zurich? Cette chaire n'existerait certainement pas sans notre soutien et les étudiants seraient encore aujourd'hui contraints de suivre un cursus universitaire très cher pendant de longues années aux USA.

La chaire de chiropratique illustre parfaitement l'engagement privé dans le domaine de la formation. Nous nous réjouissons de chaque affiliation et de toute contribution, car nous soutenons activement la chaire de chiropratique dans l'intérêt de la population.

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



CHAUSSETTES FONCTIONNELLES AVEC SUPPORT ENERGY POINT BREVETÉ

POUR DES PIEDS QUI NE SE FATIGUENT JAMAIS!

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

LENZ
since 1987

www.lenzproducts.com

Des douleurs inexplicables

« Il faut agir rapidement pour soulager et guérir. »

Heidi et Saskia Kretschmer*

Le syndrome douloureux régional complexe SDRC (en anglais Complex Regional Pain Syndrom CRPS) a porté bien des noms, dont l'un des plus connus est la maladie de Sudeck. Il entre dans la catégorie des maladies neurologiques, orthopédiques et traumatologiques. Le SDRC est un état douloureux qui survient le plus souvent après une opération chirurgicale, un traumatisme comme une fracture – surtout dans la région du poignet – ou une inflammation, mais dont la cause reste inconnue. Dans la région touchée, principalement les extrémités des membres supérieurs, une raideur des articulations, un œdème, un manque de force, un changement de la couleur de la peau et une sensibilité au toucher accompagnent des douleurs intenses. Comme la maladie se manifeste de nombreuses manières, le diagnostic du SDRC repose principalement sur les «critères de Budapest» (cf. encadré).

En raison d'une limitation de la mobilité et de la posture de ménagement adoptée, les patients atteints du SDRC souffrent également de contractures et de douleurs diverses dans des parties corporelles non touchées par la maladie. Ainsi, l'utilisation d'auxiliaires comme des béquilles, un déambulateur ou des attelles peut provoquer d'autres troubles.

Des thérapies pluridisciplinaires de la douleur ayant recours aux médicaments, à l'ergothérapie, la physiothérapie et la psychothérapie sont utilisées pour soulager les patients. Est-ce qu'un traitement chiropratique est approprié dans ce contexte?

Du point de vue de la chiropratique, le SDRC s'explique de la manière suivante: après un accident ou une intervention chirurgicale, la structure articulaire massivement surchargée peut provoquer une inflammation ou des lésions au niveau de l'articulation. La cause du SDRC peut se trouver dans cette inflammation: en exerçant une influence sur le sympathique, une partie

végétative du système nerveux, elle entraîne le rétrécissement de certains vaisseaux et diminue le transfert des fluides. Ces fluides exercent une pression sur les tissus avoisinants, ce qui provoque un œdème. Les tissus manquent d'oxygène, les cellules sont irritées et l'inflammation augmente. La quantité de «déchets» non évacués provoque une hyperacidité, ce qui augmente la douleur. Un dysfonctionnement des articulations vertébrales dans la région du sympathique le perturbe encore davantage dans sa fonctionnalité. Dans le cas contraire, il est également possible qu'un dysfonctionnement du sympathique entraîne un dysfonctionnement de la colonne vertébrale.

La stimulation excessive du sympathique peut ouvrir la voie à un engrenage de la douleur: l'articulation concernée émet des signaux en direction de la moelle épinière, stimule les tissus avoisinants ainsi que les noyaux du sympathique et de l'articulation correspondante. Le sympathique provoque le rétrécissement des vaisseaux dans la partie lésée, la musculature des zones proches de la partie lésée est submergée d'informations à cause du dysfonctionnement de l'articulation vertébrale. La musculature se contracte et exerce encore plus de pression sur l'articulation douloureuse.

La chiropratique apporte un soulagement à ce niveau. Un principe s'applique dès que l'un ou l'autre des symptômes du SDRC est observé: il faut agir rapidement pour soulager et guérir complètement la maladie. Le chiropraticien peut calmer le sympathique en traitant l'articulation vertébrale concernée. Il sépare légèrement et de manière ciblée les deux surfaces articulaires l'une de l'autre, ce qui soulage la capsule articulaire et ses capteurs ainsi que le sympathique au niveau de la moelle épinière. Le sympathique est apaisé, les vaisseaux se dilatent, la teneur en oxygène augmente dans la zone concernée, l'état de tension des





cellules et l'hyperacidité diminuent, les douleurs s'estompent. Des massages permettent en outre au chiropraticien de décontracter les muscles, de rétablir la fonction musculaire et de réduire l'inflammation.

Le chiropraticien conseille également à son patient une alimentation antiinflammatoire appropriée, associée le cas échéant à des compléments alimentaires.

La chiropratique apporte ainsi dans certains cas une précieuse contribution dans le traitement du SDRC et s'inscrit parfaitement dans une thérapie pluridisciplinaire de la douleur. ■

*Membres du conseil d'administration (actuariat et présidence) de l'Association CRPS Schweiz, www.crps-schweiz.ch

Critères de Budapest

Le diagnostic du SDRC repose principalement sur les critères suivants définis à Budapest en 2003.

Anamnèse: un symptôme au moins doit être présent dans trois des catégories 1 à 4. Examen: des symptômes appartenant à deux catégories doivent être présents.

1. La douleur persiste et apparaît disproportionnée par rapport à l'événement initial.
2. Anamnèse: un symptôme au moins doit être présent dans trois des quatre catégories suivantes:
 - Sensibilité à la douleur, sensibilité au toucher, sensibilité aux stimuli.
 - Asymétrie de température, changement de couleur de la peau (bleu, rouge ...).
 - Asymétrie de sudation, œdèmes.
 - Dysfonction motrice (faiblesse, trémor, dystonie) et/ou changement trophique (pilosité, ongles, peau).

3. Examen: un symptôme au moins doit être présent dans deux des quatre catégories suivantes:
 - Sensibilité aux stimuli aigus, sensibilité aux stimuli, douleur au toucher des articulations, os, muscles.
 - Asymétrie de température, changement de couleur de la peau (bleu, rouge ...).
 - Asymétrie de sudation, œdèmes.
 - Dysfonction motrice (faiblesse, trémor, dystonie) et/ou changement trophique (pilosité, ongles, peau).
4. Il n'existe pas d'autre diagnostic qui explique de manière plus convaincante les symptômes et les signes cliniques.

Une magnifique activité d'hiver

« Grâce aux piscines couvertes, la natation peut être pratiquée tout au long de l'année. »

Héloïse Léger

La Suisse compte plus de 200 piscines couvertes – facilement accessibles pour la plupart des habitants. La natation peut ainsi être pratiquée indépendamment du temps qu'il fait: elle est une magnifique activité d'hiver!

Nous le constatons dès que nous entrons dans l'eau: la poussée verticale décharge notre appareil locomoteur au niveau de la colonne cervicale, dorsale et lombaire. Les personnes qui souffrent du dos ou de rhumatismes en bénéficient largement. Même les hanches, les jambes et les articulations des pieds semblent plus légères. La résistance exercée par l'eau augmente aussi la performance musculaire en fonction de la rapidité des mouvements et fait travailler des groupes musculaires différents de ceux sollicités au sol, élargissant ainsi la gamme des mouvements corporels.

La natation est une excellente activité d'endurance pour les sportifs de tous horizons. Toutefois, la charge portée par les os étant plus légère qu'à terre, les cellules qui forment la substance osseuse sont moins sollicitées. A l'encontre des sports en charge, c'est-à-dire des activités qui nous obligent à porter le poids de notre corps, la natation ne renforce pas les os.

Les façons de se mouvoir dans l'eau sont nombreuses. Mais lesquelles sont les plus avantageuses?

La brasse: Les mouvements symétriques, lents et décontractés de la brasse en constituent le principal avantage. En revanche, elle présente quelques inconvénients pour le dos et les articulations: la pression exercée sur la nuque et la colonne lombaire pour conserver le nez et les cheveux hors de l'eau augmente la courbure naturelle du bas du dos. Ce style de natation est fortement déconseillé aux personnes qui présentent déjà des troubles à ce niveau. A une allure plus rapide, les articulations des genoux sont en outre surchargées par les à-coups des jambes.

Le crawl: En pratiquant le crawl, la colonne vertébrale se trouve dans une position optimale et la pression exercée sur le dos est minime. La colonne lombaire est soumise à une charge relativement faible. Le crawl associe la rapidité à une économie de mouvements. Ce style de natation est conseillé aux personnes qui souffrent du dos, mais devrait être évité en cas de problèmes au niveau du cou et des épaules.

La brasse papillon: La propulsion est généralement assurée par le jeu des jambes associé à l'ondulation combinée des deux bras. Ce style de natation surcharge fortement l'appareil locomoteur. En effet, les mouvements intenses et répétés de flexion et d'extension sont très défavorables, sur-

tout au niveau de la colonne lombaire. La région de la nuque et des épaules est également très sollicitée. La brasse papillon est fortement déconseillée aux personnes qui souffrent du dos et des épaules.

Le crawl sur le dos: Comme pour le crawl, la poussée en avant est réalisée par l'alternance des mouvements des bras et des jambes. La colonne vertébrale, dans une position naturelle et décontractée, n'est soumise à aucune tension. Ce style de natation est vivement recommandé, sauf en cas de mobilité réduite des épaules. Son principal inconvénient: le risque de collision avec d'autres nageurs ou le rebord de la piscine est élevé, car il est impossible de regarder vers l'avant. Le crawl sur le dos ne devrait donc pas être pratiqué dans un bassin bondé, afin d'éviter tout risque de blessure à la tête et à la nuque.

La nage libre sur le dos: On pourrait également la qualifier de brasse sur le dos: les mouvements des bras et des jambes sont symétriques. La charge exercée sur le dos et les articulations est faible et elle est conseillée même en cas de mobilité réduite des épaules. Les bras s'étendent vers l'avant, sous l'eau à allure modérée et hors de l'eau à un rythme plus rapide.

Lunettes de plongée et tuba: Le tuba, interdit dans certaines piscines, permet de respirer la tête légèrement inclinée dans



l'eau, ce qui décharge la colonne cervicale. Les lunettes de plongée améliorent la vue sous l'eau, confèrent un sentiment de sécurité et diminuent le risque d'accident.

Aquajogging: Grâce à la veste de natation, le corps flotte dans l'eau, le buste à la verticale. Les mouvements identiques à ceux d'une course à pied entraînent surtout les

jambes. Contrairement à la brasse et à la nage libre sur le dos, les articulations des genoux ne sont pas sollicitées latéralement. L'aquajogging est vivement recommandé aux personnes qui présentent des troubles au niveau de la colonne lombaire. Une gymnastique spécifique pratiquée dans l'eau permet en outre de décontracter et de fortifier la musculature.

A l'eau! La natation est une activité sportive vivement conseillée, même par brouillard, neige et grand froid! Toutefois, il convient d'éviter les excès, surtout après une pause de longue durée ou en cas de douleurs. Pour éviter une surcharge et entraîner différents groupes musculaires, il est également recommandé de pratiquer de temps à autre un autre style de natation. ■

S'engager avec succès pour

les droits des patients

Profitez-en et devenez membre en même temps!

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



Une profession d'avenir

« Le 15 février 2018 est la date limite d'inscription aux études de chiropratique. »

Dr Daniel Mühlemann*

La chiropratique est une profession d'avenir. A l'heure actuelle, environ 280 chiropraticiens exercent en Suisse, ce qui représente un chiropraticien pour 30 000 habitants. Ils ne sont pas assez nombreux pour répondre à une demande de plus en plus importante: leur nombre devrait être doublé. Aucun cabinet de chiropratique n'existe dans certaines grandes villes, bien que le traitement non invasif ne faisant généralement pas appel aux médicaments connaisse un succès croissant auprès de la population. La profession de chiropraticien n'est ainsi pas seulement une activité fascinante garantissant l'indépendance, la responsabilité et la reconnaissance, mais également un métier très demandé.

La chiropratique possède certes une longue tradition en Suisse, mais un cursus universitaire de chiropratique est proposé depuis seulement dix ans en Suisse, à la faculté de médecine de l'université de Zurich. La branche d'études est donc récente et les étudiants font office de véritables pionniers. Il y a quelques années encore, les études de chiropratique entreprises à l'étranger étaient très chères et de ce fait inaccessibles à de nombreux étudiants; aujourd'hui, vingt places d'études sont disponibles à Zurich.

De quels intérêts et aptitudes faut-il justifier pour exercer ce métier? La profession de chiropraticien exige à la fois des compétences intellectuelles et des capacités manuelles. L'indépendance, la maîtrise de soi, le sens de l'organisation, la patience, l'empathie et avant tout la volonté d'aider autrui, même en dehors des horaires traditionnels du lundi au vendredi de huit à dix-sept heures, sont les principales autres qualités requises pour exercer cette activité. Le chiropraticien idéal est compétent, sait faire preuve de compréhension et s'attèle à la tâche. Avec doigté évidemment.

L'activité professionnelle du chiropraticien repose sur quatre piliers: diagnostic, traitement, encadrement et suivi du patient. Le diagnostic et le traitement des troubles fonctionnels de l'appareil locomoteur, surtout de la colonne vertébrale, ainsi que de leurs conséquences sont les principales activités d'un chiropraticien. De plus en plus d'études scientifiques confirment l'efficacité de la chiropratique, la sûreté du traitement et son rapport utilité-coût très avantageux. La chiropratique a connu un développement considérable au cours de ces dernières années: des patients de plus en plus nombreux consultent un chiropraticien pour trouver un soulagement à leurs douleurs.

La collaboration interdisciplinaire avec les médecins généralistes ou spécialistes et les établissements de soins est intéressante et d'une importance croissante. Comme le médecin, le chiropraticien exerce en toute indépendance et sous sa propre responsabilité. En général, les patients le consultent directement, de leur propre initiative ou sur conseil de leurs proches ou d'autres patients. De plus en plus souvent, les patients sont adressés par un médecin généraliste ou spécialiste dans le cadre d'une étroite collaboration.

Jusqu'à la fin de la quatrième année, les études de chiropratique correspondent aux études de médecine. Les sciences médicales spécifiques sont enseignées au cours du cursus bachelor en médecine, des chiropraticiens et des médecins enseignent les sciences cliniques au cours du cursus master, des chiropraticiens assurent la formation en thérapie et techniques chiropratiques. Comme leurs collègues médecins, les étudiants en chiropratique effectuent un sous-assistanat pour acquérir des connaissances cliniques, dans la première polyclinique suisse de médecine chiropratique rattachée à la clinique universitaire de Balgrist. L'encadrement des étudiants est intense: le rapport professeur-

étudiants varie entre 1:20 et 1:5, ce qui correspond aux normes des meilleures universités!

La durée de la formation en chiropratique est de six ans: trois ans pour le baccalauréat universitaire de médecine (B med) avec orientation chiropratique et trois ans pour la maîtrise en chiropratique (M Chiro Med). Elle peut être complétée par un doctorat en chiropratique après une formation postgrade de deux ans et demi à l'Institut suisse de chiropratique. La réussite aux examens habilite le chiropraticien à exercer sa profession à titre indépendant et sous sa propre responsabilité.

La date limite d'inscription au prochain cursus universitaire de chiropratique à l'université de Zurich est fixée au 15 février 2018 chez SwissUniversities pour le test d'aptitude. L'Association Suisse des Chiropraticiens propose aux personnes intéressées des entretiens sans engagement avec des conseillers d'orientation – avant des études fascinantes! ■

*Le Dr Daniel Mühlemann est le directeur administratif de la clinique de médecine chiropratique à la clinique universitaire de Balgrist.



Calmement ou rapidement

« Seule la natation présente autant d'avantages que le ski de fond. »

Marius Malper

Nous ne savons pas encore si le prochain hiver nous apportera de la neige. Malgré tout, nous pouvons d'ores et déjà faire preuve d'optimisme et nous préparer à la saison du ski de fond. Pratiqué en plein air, le ski de fond est un sport d'hiver idéal: des skieurs de tous âges et de toutes ambitions glissent sur les pistes, d'un pas alternatif avec double poussée du bâton ou du pas du patineur, en toute quiétude ou à la rapidité de l'éclair.

Le skieur de fond semble s'envoler lorsqu'il s'élanche sur la piste. Glisser sur des skis souples ménage l'appareil locomoteur, à condition de rester prudent, de maîtriser la technique et de ne pas se surmener: aucun coup direct n'est porté aux articulations ou aux tendons, sauf en cas de chute. Le ski de fond fait travailler le cœur et la circulation sanguine, ainsi que l'ensemble des groupes musculaires. Il entraîne l'endurance, la coordination, le sens du rythme, la force et le dynamisme. La natation présente

les mêmes avantages, mais le ski de fond connaît un autre atout: les os portent le poids du corps, ce qui protège de l'ostéoporose.

Le ski de fond peut être pratiqué seul ou en groupe, l'équipement n'est pas trop cher et les pistes sont facilement accessibles, sans gros embouteillages ni longue attente aux téléskis. En outre, le risque d'accident est relativement faible.

Il existe deux techniques en ski de fond: avec la méthode classique ou pas alternatif, le skieur glisse dans des sillons creusés par une machine. Cette méthode convient parfaitement aux débutants qui préfèrent skier calmement, car elle demande plus de coordination que de force. Le skating en revanche, qui ressemble beaucoup au patinage, s'adresse surtout aux sportifs ambitieux et plus avertis.

Quelle que soit la méthode retenue, l'essentiel est de maîtriser la bonne technique. Il est important de savoir se propulser correctement, de glisser librement en toute décontraction, d'har-

Ce test peut sauver votre vie.

Avant qu'il ne soit trop tard :

Test de détection d'un risque de cancer du poumon

pour fumeurs, anciens fumeurs et non-fumeurs



niser les mouvements et de coordonner les pas et les poussées des bâtons. Quelques cours donnés par un moniteur privé et des leçons en groupes permettent d'éviter de nombreuses erreurs, accidents ou surmenage.

Le ski de fond n'exige pas un équipement sophistiqué, même si le commerce propose aujourd'hui d'innombrables articles séduisants. En majeure partie, on distingue entre skis d'alternatif et skis de skating. Diverses exécutions sont proposées pour les deux variantes: skis à farter ou skis avec écailles – de petites écailles pratiques sous le ski empêchent les glissades à reculons et facilitent la prise d'élan. Il ne suffit pas de choisir une belle paire de skis dans un rayon: les skis doivent correspondre à la taille, au poids et aux ambitions sportives du skieur. Des chaussures spécifiques apportent confort et soutien.

Les skis à farter conviennent davantage aux skieurs plus expérimentés qui les préparent en fonction du parcours et des conditions météorologiques. Un grand nombre d'entre eux considèrent que le fartage est un défi supplémentaire qui fait pleinement partie du plaisir du ski de fond.

La tenue du skieur de fond n'est pas très spécifique. Il est astucieux de porter des vêtements respirants en plusieurs couches et d'emporter un petit sac à dos ou une sacoche contenant une boisson et une barre énergétique.

De quelle manière le skieur de fond peut-il se préparer à sa plus belle saison? Les débutants et les personnes présentant des troubles de l'appareil locomoteur ou des problèmes cardiovasculaires devraient se faire examiner par un médecin du sport ou un chiropraticien avant de s'élancer dans les sillons. Les sports d'endurance qui sollicitent l'ensemble du corps permettent de se préparer de façon optimale avant l'arrivée des premiers flocons: natation, nordic walking, rame, nordic blading ou skis à roulettes pour la route que l'on peut même freiner.

Et si vous souhaitez profiter de la neige sans passer la plus grande partie de votre journée à attendre le prochain télésiège, vous

découvrirez rapidement que le ski de fond est un merveilleux sport d'hiver! ■

Lexique

Zone de propulsion Zone située au milieu du ski de fond (recourbé) qui ne touche le sol qu'en cas de poussée.

Pas alternatif Technique classique du ski de fond, adaptée aux pistes étroites; le skieur s'élance à l'aide du ski momentanément immobile.

Double poussée Technique de descente permettant de glisser sur les deux skis et d'avancer à l'aide des bâtons; sollicite les muscles des épaules, du tronc et des bras.

Vitesse Technique plus rapide, avec phase de glisse sur une seule jambe, l'autre étant en suspension; exige un grand sens de l'équilibre, beaucoup de force et une parfaite maîtrise de la technique.

Zones de glisse Zones situées à l'avant et à l'arrière du ski, reposant au sol en phase de glisse.

Sillons Piste de ski de fond prétracée, initialement à l'aide de skis, aujourd'hui par machines.

Ski à roulettes Entraînement d'été au ski de fond, aujourd'hui un sport à part entière.

Skating Technique sportive et rapide rappelant le patinage, uniquement destinée aux pistes larges réalisées à cet effet; la poussée est effectuée à partir du ski en glisse.

Randonnée Technique plus lente, les deux skis restent constamment au sol.

Un coup dans la nuque

« Malgré des causes souvent anodines, un coup du lapin peut avoir de fâcheuses conséquences. »

Marius Malper

De tels cas se produisent par milliers chaque année en Suisse: un conducteur freine à la dernière seconde et parvient à s'arrêter, la voiture qui le suit le percute violemment à l'arrière. La voiture est brusquement poussée vers l'avant. Le corps du conducteur est soumis à des forces considérables qui le propulsent dans la même direction. La tête obéit à la loi d'inertie et se fige dans un premier temps. Un spectateur aurait cependant l'impression qu'elle est brusquement rejetée en arrière. Dès que le véhicule, stoppé à son tour par un obstacle, s'arrête brutalement, la tête, qui n'est plus inerte à présent, suit le mouvement du corps vers l'avant. Même si aucun coup direct n'est porté à la tête, le transfert d'énergie à la nuque par accélération et décélération expose la colonne cervicale et les régions avoisinantes à une pression extrême. En raison des lésions causées par ce mécanisme, on parle d'un «traumatisme en coup de fouet» ou plus familièrement d'un «coup du lapin» que le spécialiste qualifiera d'«entorse cervicale» ou de «syndrome post-traumatique par distorsion cervicale». Une entorse cervicale peut également survenir à la suite d'autres incidents, comme collisions latérales et frontales ou accidents du sport (ski, sport de combat).

La vitesse, qui peut être faible au moment de la collision, n'est pas le seul facteur en cause, les circonstances de l'accident sont également déterminantes: la collision était-elle latérale, le blessé portait-il sa ceinture de sécurité, a-t-il été surpris ou s'attendait-il au choc, sa tête était-elle dirigée vers l'avant ou tournée de côté, l'airbag était-il déployé et l'appui-tête bien réglé?

Une structure complexe Afin que la tête puisse se tourner et s'incliner dans toutes les directions, les vertèbres cervicales sont extrêmement mobiles. En outre, les principaux nerfs et vaisseaux sanguins chargés d'alimenter le cerveau et les organes sensoriels et de contrôler les fonctions corporelles par l'intermédiaire du cerveau passent par la colonne vertébrale au niveau du cou. La colonne cervicale et toutes les régions avoisinantes sont ainsi très complexes et sensibles.

On distingue deux types de traumatismes: d'une part, la distorsion de la colonne vertébrale avec lésions des muscles, ligaments, tendons, articulations, disques intervertébraux et nerfs, d'autre part, les fractures de parties osseuses de la colonne vertébrale, les

lésions de vaisseaux sanguins et les blessures de la moelle épinière. Ces traumatismes peuvent être plus ou moins graves, de la légère distension à la blessure qui peut devenir mortelle. Les troubles se répartissent dans les catégories suivantes:

- O** aucun trouble au niveau de la nuque et aucun autre symptôme
- I** douleurs dans la nuque, mais aucun autre symptôme
- II** troubles dans la région de la nuque avec perturbations de l'appareil locomoteur
- III** troubles dans la région de la nuque avec perturbations des fonctions nerveuses
- IV** troubles au niveau de la nuque avec blessures de la colonne vertébrale ou de la moelle épinière

La liste des structures lésées et des manifestations peut être longue.

Os En cas d'accident très grave, les os peuvent se briser et blesser des nerfs vitaux, provoquant, dans des situations extrêmes, une paralysie ou même la mort.

Ligaments Ils relient les os entre eux. Après à un accident, ils sont souvent distendus, d'où une instabilité qui surcharge excessivement les articulations de la colonne cervicale et provoque des inflammations et des douleurs. Les muscles réagissent en se contractant, surchargeant encore davantage les articulations perturbées.

Tendons Ils relient les muscles aux os et dirigent de manière ciblée les forces mécaniques pour les transformer en mouvements. Les tendons peuvent se distendre ou se déchirer.

Muscles Ils sont souvent distendus ou déchirés. L'accident peut aussi provoquer des contractures chroniques, à l'origine de douleurs et de points trigger.

Nerfs Les cellules cérébrales entrent dans cette catégorie, au même titre que les cellules nerveuses de la région de la colonne cervicale et surtout les récepteurs. Ils enregistrent, pour les transmettre au cerveau, les tensions de la musculature ainsi que la position du cou et de la tête dans l'espace. Des lésions à ce niveau provoquent des perturbations dans les mouvements et la régulation des fonctions corporelles. Les nerfs responsables de certains



organes internes passent par la région du cou. Pour cette raison, le coup du lapin peut provoquer des malaises, des vertiges, des nausées, des problèmes digestifs, des troubles du rythme cardiaque et un dysfonctionnement du système neurovégétatif.

Vaisseaux sanguins Un accident grave peut distendre les grands vaisseaux sanguins qui alimentent le cerveau et provoquer la rupture de fins vaisseaux au niveau du cou ou du cerveau.

Les conséquences des blessures Les douleurs se manifestent souvent immédiatement après l'accident et s'amointrissent au fil des semaines. D'autres n'apparaissent que tardivement, au bout de quelques heures ou jours. Deux évolutions sont typiques: soit les douleurs ont complètement disparu après six à douze semaines et la colonne vertébrale est pleinement rétablie, soit les troubles persistent et risquent de devenir chroniques. Les lésions sont parfois difficilement identifiables, alors que la meilleure chance de guérison réside en un diagnostic correct et rapide qui permet aussi d'éviter les séquelles.

Les entorses cervicales causées par le coup du lapin se manifestent souvent par un blocage des vertèbres cervicales et une contracture des muscles du cou et de la nuque. Vertige et étourdissement, troubles de la vue et de l'audition, céphalées, difficultés de mémoire et de concentration, insomnie, sensation de faiblesse, démarche mal assurée, perturbation du mouvement et torpeur au niveau du visage et des bras sont les symptômes invalidants pour les patients. Une commotion cérébrale, fréquente dans ce contexte, doit impérativement être décelée en temps utiles.

Le traitement Rétablir la colonne vertébrale, supprimer la douleur et éviter les séquelles sont les principaux objectifs du traitement qui s'ensuivra. Les patients victimes de blessures très graves, comme les lésions de la moelle épinière, les fractures ou les ruptures de ligaments, sont immédiatement pris en charge sur le lieu de l'accident par les équipes d'intervention d'urgence. Si le blessé est en mesure de se déplacer pour se rendre dans son cabinet, le chiropraticien est un interlocuteur privilégié. Spécialiste

de l'appareil locomoteur, il dispose de connaissances spécifiques et approfondies qui lui permettront d'adapter au mieux son traitement.

Le chiropraticien examine son patient de manière approfondie pour obtenir une vue d'ensemble des troubles et des dysfonctionnements de la colonne vertébrale. Il s'intéresse particulièrement aux circonstances de l'accident: la position du patient, la vitesse des véhicules et l'angle de la collision lui indiquent l'impact des forces au moment de l'accident. Pour établir son diagnostic, il complète souvent son examen par des radiographies ou une imagerie par résonance magnétique.

Dans une première phase, l'important est de soulager la douleur. Une minerve en mousse, adaptée avec compétence au niveau des cervicales pour les immobiliser, résorbera les irritations causées par les distorsions. Toutefois, le patient ne portera cette protection que pour une durée très courte; il lui faut retrouver au plus vite son mode de vie habituel.

Quelques jours après l'accident, le chiropraticien pourra, par traitement manuel, débloquent les articulations vertébrales. Ces blocages se produisent souvent après le coup du lapin: le patient adopte inconsciemment une «posture de ménagement» qui exerce une influence négative sur la colonne vertébrale au niveau des vertèbres dorsales et lombaires. Une thérapie ciblée permet d'interrompre l'engrenage de la douleur à l'aide d'enveloppements froids. Les médicaments sont rarement utilisés: le chiropraticien détermine son traitement selon le principe «Autant que nécessaire, aussi peu que possible».

Des massages, une thérapie des points trigger, l'acupuncture ou des méthodes similaires permettront de détendre la musculature contractée. Le chiropraticien assiste également le patient de ses conseils pour l'aider à retrouver le plus rapidement possible son aptitude au travail: le repos absolu n'est pas toujours une bonne solution! Il lui expliquera aussi comment fortifier sa musculature et effectuer dans les meilleures conditions les mouvements de la vie quotidienne.

Suite à la page 15

Courber le dos ou agir?

« Pour faire progresser la société, il faut participer aux discussions et aux actions. »



Permettez-moi de commencer en vous citant un exemple que vous ne pourrez qu'approuver: dans l'obscurité du soir, vous entendez un cliquetis de verre, vous regardez par la fenêtre et vous voyez des cambrioleurs s'introduire chez votre voisin. Je suppose que vous ne vous retourneriez pas pour vous recroqueviller dans votre fauteuil en enfonçant un casque sur votre tête pour mieux profiter de la musique. Vous agiriez pour aider votre voisin. Vous estimeriez qu'il ne faut pas courber le dos, mais agir ... afin que tout se passe bien.

Les milieux politiques et certaines associations affichent pourtant un comportement tout à fait différent. Je commencerai par notre association, car il est bien connu qu'il vaut mieux voir la poutre dans son œil plutôt que la paille dans celui du voisin. Savez-vous combien de chiropraticiennes et chiropraticiens participent aux assemblées générales de l'association? Je ne vous donnerai pas de chiffre précis, mais

je vous dirai que bien qu'ils soient étonnamment nombreux, ils ne sont pratiquement jamais au complet. Et moins que tous, ou presque tous, ce n'est finalement jamais assez. Bien entendu, les personnes présentes vous diront que les absents sont solidaires des décisions prises par les autres, mais cela ne suffit pas. Les absents aussi peuvent apporter leur contribution, pour quelle autre raison feraient-ils partie de l'association, et parce qu'ils sont absents, leur contribution fait défaut à toute l'association. Peut-être leur contribution déclencherait-elle un «Ah!» général à l'une des assemblées, peut-être ferait-elle faire un pas de géant à toute l'association. Vous remarquerez que: courber le dos n'est pas la bonne solution, il faut agir! Vous souhaitez une autre histoire? La voici: pour trouver de nouveaux candidats ou candidates prêts à siéger dans un conseil d'administration, on peut faire preuve de la grande créativité, de la plus grande minutie et de la plus grande persévérance, on a tout de même l'impression d'être reçu et perçu comme un commercial cherchant à vendre du sable aux habitants du désert. Les excuses et les raisons invoquées pour se justifier pourraient remplir les pages des plus gros volumes ou blogs. La plupart désertent le champ pour le laisser à d'autres, ce qui n'est pas bon, même si ces autres font un excellent travail, car parmi tous ceux qui se trouvent en bordure de terrain se cachent de bonnes idées qui n'auront jamais l'occasion de fleurir et de porter leurs fruits.

La situation est la même dans d'autres domaines. Prenons les votations. On abandonne le terrain, on le laisse à d'autres –

pendant les débats et le jour du scrutin. Bien, nous vivons dans une démocratie largement évoluée au sein de laquelle les absents et les perdants assument ce qu'ont décidé les présents. Les émeutes ne sont pas au goût du jour, mais ici aussi: d'inestimables ressources se perdent lorsque la majorité courbe le dos et garde le silence.

«Ils font ce qu'ils veulent, de toute façon!», est un mauvais argument, car il serait possible de défendre ses idées afin qu'«ils» ne fassent plus ce qu'ils veulent. «Même sans moi, ils font du bon travail!», reste une excuse, car nous dilapidons finalement le savoir et l'expérience à force de les taire et de ne pas les partager. Et si vous murmurez à présent que certaines opinions feraient mieux de demeurer secrètes, je vous répondrai qu'il faudrait en parler avant qu'elles ne deviennent amères.

Pour faire progresser une société, il ne faut pas courber le dos. Chacun d'entre nous doit s'exprimer et agir. Dans notre pays, citoyennes et citoyens, patientes et patients ont le droit et le privilège – que d'innombrables personnes nous envient! – de participer aux débats et aux décisions. Ne manquez pas cette chance! Engagez-vous sans tarder! ■

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

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

Fondation pour la formation
des chiropraticiens
Sulgenauweg 38
3007 Berne

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

**Nous vous remercions
de votre don!**

Suite de la page 13

Chiropratique et coup du lapin Les opinions divergent: les uns affirment que la chiropratique est parfaitement indiquée pour traiter les troubles provoqués par le coup du lapin, d'autres insistent sur les dangers que présente un traitement manuel. Comme souvent, la vérité se trouve au milieu: même si la chiropratique est efficace dans de nombreux cas, elle ne permet pas de traiter toutes les lésions. La chiropratique permet aussi de traiter les séquelles d'une entorse cervicale qui risquent de s'installer de façon permanente. De nombreuses études confirment que la chiropratique est sûre et particulièrement appropriée pour traiter des patients victimes d'un coup du lapin.

Prévenir les litiges Chaque année, plusieurs milliers de personnes en Suisse sont impliquées dans des collisions. La plupart du temps, les douleurs ont disparu après quelques mois. Même après un choc de moindre importance, il peut cependant arriver que des douleurs résiduelles prennent une telle ampleur que la vie du patient en est extrêmement perturbée.

Les traumatismes dus à un coup du lapin sont à l'origine de nombreux litiges juridiques et d'actions en justice – même si l'on avait pensé de prime abord qu'il ne s'agissait que d'un petit incident. Souvent, les troubles sont difficilement perceptibles immédiatement après l'accident. Il est conseillé, en cas de doute, de consulter sans attendre un chiropraticien ou un médecin. Ce qui est non seulement la meilleure méthode pour écarter le risque de douleurs chroniques, mais aussi judicieux si les circonstances de l'accident devaient un jour être portées devant les tribunaux. ■

Eviter le coup du lapin en cas de collision

Depuis quelques années, la législation restreint fortement les droits à une rente assurance-invalidité après un coup du lapin: une raison de plus pour prendre ses précautions.

- Achetez uniquement des voitures qui disposent d'appui-tête réglables et adaptés à la taille des occupants. Liste: www.thatcham.org (Vehicle Rating).
- Privilégiez les voitures équipées d'appui-tête actifs: ils se rapprochent de la tête des occupants pour mieux la maintenir en cas de collision.
- Positionnez correctement l'appui-tête: le dessus de l'appui-tête doit se trouver au même niveau que le haut du crâne et l'espace entre la nuque et l'appui-tête ne doit pas dépasser deux centimètres.
- Maintenez une distance de sécurité!
- Surveillez la circulation dans le rétroviseur.
- Ne tournez pas la tête et maintenez-la devant l'appui-tête.
- En cas de choc prévisible, appuyez fortement le haut du corps et la tête contre le dossier et l'appui-tête, freinez, tenez le volant à deux mains et contractez la musculature.



L'abécédaire du dos

des chiropraticiens suisses

Votre dos de **A** à **Z**

Connaissances du dos en format poche

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

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

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

Est-ce un bon cabinet?

« Les chiropraticiens ont besoin des remarques et critiques de leurs patients. »

Association de patients
Pro Chiropratique ASPC

En tant que patientes et patients, vous attendez généralement plus qu'un diagnostic pertinent ou un traitement approprié de la part de votre chiropraticien: vous souhaitez être écoutés et considérés. Mais les chiropraticiens ont aussi besoin des remarques et critiques de leurs patients. Que pensez-vous de votre chiropraticien et de ses prestations? Est-il à votre écoute? Est-ce que son cabinet correspond à vos attentes? Faites le test de l'Association de patients Pro Chiropratique et évaluez le cabinet de votre chiropraticien.

Chaque case cochée correspond à un point.

Avant la consultation

- Lorsque vous téléphonez au cabinet, vous n'avez pas à patienter en ligne, le personnel vous fournit des informations précises et vous propose un rendez-vous dans les meilleurs délais.

Au cabinet

- L'accueil est aimable, vous vous sentez bienvenus, le personnel dispose de vos données et vous constatez d'emblée sa compétence.
- Vous attendez un quart d'heure au maximum.
- Le cabinet est d'une propreté immaculée et correspond à vos attentes.

Confidentialité

- Les dossiers des patients sont bien rangés et seul le personnel a accès aux écrans.
- Vous avez la possibilité de vous changer et d'entrer dans la salle de consultation à l'abri des regards indiscrets.
- Les entretiens avec le chiropraticien et le personnel du cabinet se déroulent en tête-à-tête, les autres patients ne vous entendent pas.
- Vous avez accès à l'ensemble de votre dossier sur simple demande de votre part.

Diagnostic et traitement

- Votre chiropraticien vous écoute attentivement, pose les questions nécessaires et vous donne l'impression de prendre vos problèmes au sérieux.
- Il répond patiemment, clairement et complètement à toutes vos questions.
- Il vous indique les causes éventuelles de vos troubles et vous les explique – même à plusieurs reprises – jusqu'à ce que vous les ayez comprises.
- Il établit avec vous un plan de traitement, il vous expose le déroulement du traitement, les chances de guérison et les risques éventuels.
- S'il devait être contraint de se hâter à cause de son carnet de rendez-vous, vous ne le remarquez pas.
- Il se renseigne sur les résultats du traitement.

Vous décidez! Décidez-vous?

- Le chiropraticien vous laisse libre de décider si vous souhaitez suivre le traitement qu'il vous propose et n'exerce aucune pression.
- Il vous accorde le temps de réflexion dont vous avez besoin avant de prendre une décision au sujet du traitement.
- Il ne soulève aucune objection lorsque vous souhaitez un second avis.

Coûts

- Votre chiropraticien vous indique les coûts du traitement et attire votre attention sur les prestations qui ne seront pas prises en charge par la caisse maladie.

Communication

- A l'accueil, dans la salle d'attente ou la salle d'examen, vous voyez le diplôme de votre chiropraticien et connaissez son université.
- Votre chiropraticien vous contacte dès qu'il a obtenu les résultats d'un examen complémentaire.
- Vous obtenez rapidement un rendez-vous en cas de problème urgent.
- Le chiropraticien vous explique où trouver de l'aide, par exemple en cas de problèmes avec votre caisse maladie.
- La facture du chiropraticien est claire et correcte.
- Le cas échéant, il fournit des informations sur son traitement à votre médecin de famille.

Votre évaluation

21 points et davantage: Vous avez trouvé un cabinet parfaitement adapté à vos besoins: la communication entre chiropraticien et patient est exemplaire, les prestations sont d'un excellent niveau.

15 à 20 points: Le niveau de ce cabinet semble correct, mais la qualité pourrait être améliorée. Peut-être souhaitez-vous émettre une critique constructive?

14 points ou moins: Un seul rendez-vous est peut-être à l'origine de votre évaluation. Ne vous fâchez pas, mais parlez de ce test à votre chiropraticien – il aura ainsi la possibilité de procéder à quelques améliorations.

Regarder au-delà de ses propres horizons

« Un bon conseil m'a très certainement sauvé la vie. »

J'ai consulté un chiropraticien parce que je ressentais de vives douleurs dans mon dos. Dans mon métier, ce type de troubles peut quasiment vous paralyser. Le chiropraticien a résorbé des blocages et son traitement a été efficace. Mais il a fait davantage: il m'a expliqué comment effectuer les bons gestes dans mon activité professionnelle et m'a indiqué un entraînement ciblé de ma musculature dorsale pour prévenir une rechute. En outre, il m'a instamment recommandé d'arrêter le tabac pour redevenir un homme libre. Depuis quelque temps, j'ai effectivement

arrêté de fumer. Le chiropraticien m'avait aussi conseillé de me faire examiner pour dépister un éventuel cancer du poumon à un stade très précoce, ce qui m'a peut-être sauvé la vie: je me suis inscrit au Programme national d'intervention précoce contre le cancer du poumon où l'on a diagnostiqué une forte calcification de mon aorte, l'artère principale, qui s'était déjà considérablement étendue. Cette situation est extrêmement dangereuse et je ne l'ai pas sous-estimée. Je me suis fait opérer peu après. Je n'ai certainement pas désiré être hospitalisé, mais je souhaite à

toutes les personnes qui devraient un jour se trouver dans ma situation d'être prises en charge par des chiropraticiens et des médecins prêts à regarder au-delà de leurs propres horizons comme l'a fait mon chiropraticien. Son conseil avisé et ses mots très clairs m'ont certainement sauvé la vie.

Paul O., menuisier, est âgé de 56 ans. Dans «Colonne vertébrale & santé», nous publions les expériences vécues par les patients. Si vous souhaitez que votre histoire soit également publiée, adressez-vous à info@pro-chiropraktik.ch.*

*Nom modifié par la rédaction



Pour plus de flexibilité.

Laissez-nous nous occuper de vos achats pour vous donner le temps – pour ce qui est vraiment important dans la vie.

Vos avantages:

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

CHF 20.- de réduction avec un achat de CHF 200.- et plus effectué chez coop@home. Saisir le code „BACK17D-J“ au moment du paiement. Cette offre est non cumulable et valable une seule fois, jusqu'au 31.12.2017. Non valable pour l'achat de cartes cadeaux ou offres de téléphonie mobile.

www.coopathome.ch

coop

Pour moi et pour toi. @home

Nouveautés & valeurs sûres

Swiss Handicap: un salon particulier



Le salon Swiss Handicap se déroulera du 1^{er} au 2 décembre 2017 dans les locaux de la Messe Luzern. Le premier salon national dédié aux personnes handicapées et bien portantes aborde avec une grande sensibilité les sujets liés à une vie marquée par un handicap. En plus d'un grand espace d'exposition et d'information, le programme des événements et l'offre d'activités sportives font de Swiss Handicap un salon exceptionnel. Des visites guidées à travers Swiss Handicap sont proposées pour la première fois. L'objectif est de surmon-

ter les réticences et d'encourager l'échange. Il y a beaucoup à découvrir: sous le thème «La mobilité en toute sécurité pour tous», une mini-collision simulée entre un fauteuil roulant et une voiture permet de ressentir directement les forces qui agissent. Simplifier les tâches du quotidien est l'objectif du projet Cyathlon présenté par l'EPF de Zurich. Les visiteuses et visiteurs avec ou sans handicap peuvent effectuer différents parcours avec les systèmes d'assistance les plus modernes.

■ www.swiss-handicap.ch

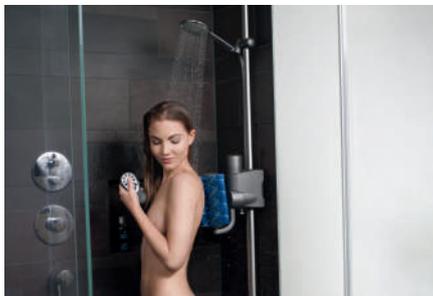
Du comptoir à votre porte

Viande, fromage et poisson directement du comptoir à votre porte: avec coop@home, c'est possible – grâce à la boucherie, la fromagerie et la poissonnerie en ligne, la viande, le fromage et le poisson sont livrés directement du comptoir à votre porte. Les produits sont préparés et emballés individuellement pour chaque client et livrés par coop@home avec les achats hebdomadaires à la porte du domicile. La boucherie en ligne de coop@home propose un grand choix de viandes suisses de qualité premium que le boucher pré-

pare au comptoir en fonction de la quantité et de la variante de coupe souhaitées par le client. Dans la fromagerie, la quantité désirée peut être choisie en toute simplicité – plus de 80 variétés de fromage sont disponibles. La nouvelle poissonnerie de coop@home propose aux amateurs de poissons et fruits de mer leurs produits préférés dans un assortiment d'environ 70 spécialités. Plus de 20 espèces de coquillages, crustacés et fruits de mer font partie de la gamme. Les poissons proviennent de différentes zones de pêche et correspondent en majeure partie aux normes MSC et ASC. ■ coopathome.ch



Le vrai plaisir de la douche

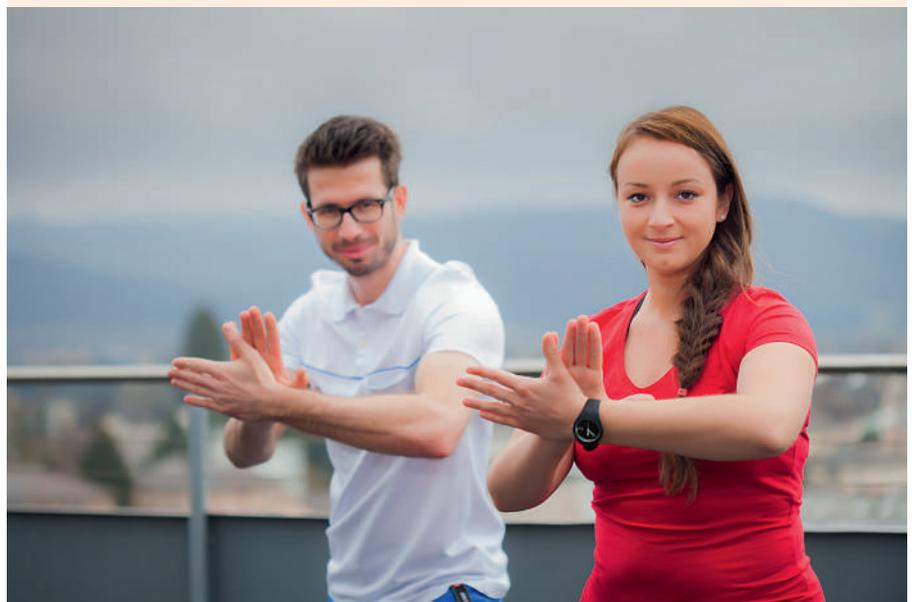


Bénéficiez chaque jour du vrai plaisir de la douche avec le système de douche supérieur Aglaja: appuyez sur la télécommande, détendez-vous et profitez du plaisir d'un massage unique. Le système de douche supérieur Aglaja vous invite à découvrir des moments relaxants sous la douche. Grâce à la télécommande intuitive qui permet d'adapter le massage à vos besoins personnels, le système se déplace automatiquement de haut en bas le long de la glissière de douche. Le massage tout en douceur apporte un bien-être unique et favorise la santé. La brosse de massage intensifie la circulation sanguine, revitalise la peau et stimule le système cardio-vasculaire. Utilisée régulièrement, elle libère les tensions dans la région de la nuque, des épaules et du dos. Alimenté par accumulateur, le système Aglaja peut être monté en toute simplicité dans chaque douche et salle de bains. Il est produit en Suisse avec des matériaux de très grande qualité. Le système de douche contribue à la santé de la peau et atténue les tensions: un pur bien-être! ■ Visitez notre nouvel espace d'exposition: Aglaja Duschesysteme, Bernstrasse 30, 3110 Münsingen, téléphone 033 438 34 32, www.aglaja.ch

Yoga et Tai-chi contre les douleurs dorsales

Les directives européennes pour le traitement conservateur de la douleur chronique du dos comprennent entre autres la thérapie par le mouvement. Le yoga et le Tai-chi sont deux formes de mouvement permettant à court ou moyen terme de soulager la douleur et de rétablir la fonctionnalité du dos en cas de douleurs chroniques. La thérapie et la forme de mouvement choisies par le patient devraient toujours s'inscrire dans un concept thérapeutique étendu déterminé par différents experts sur la base

d'une évaluation détaillée et d'un examen approfondi. Le concept devrait être adapté aux besoins du patient et tenir compte de ses souhaits individuels. De nombreux facteurs influencent la durabilité des effets du yoga et du Tai-chi. Le patient concerné associe fréquemment activité corporelle et douleurs. Il est d'autant plus important qu'il accepte le traitement et soit motivé à le poursuivre à long terme pour en consolider les résultats et éviter les rechutes. ■ Informations complémentaires sous www.rehaclinic.ch





Courrier des lecteurs • Impressum

Différences en chiropratique

Il semblerait qu'il existe différentes approches et méthodes chiropratiques. Quels traitements sont adaptés à quels cas? Freddy H., St-Gall

Les différentes approches ou philosophies chiropratiques trouvent leur origine dans les divers instituts de formation à la chiropratique. Toutes ces écoles souhaitent se différencier pour des raisons scientifiques et commerciales et privilégient ainsi différents aspects. De telles stratégies n'ont cependant aucune influence sur le traitement chiropratique. Leurs effets sont plutôt positifs, car elles ouvrent la voie à un grand éventail de possibilités. Les chiropraticiens implantés en Suisse sont titulaires d'un diplôme les autorisant à exercer leur profession à titre indépendant et à fournir l'ensemble des prestations chiropratiques, quelle que soit la philosophie choisie.

Une hernie discale n'est pas un accident

J'ai été victime d'une hernie discale en soulevant une charge lourde. Je n'avais aucune douleur auparavant. Toutefois, selon mon assurance, il ne s'agit pas d'un accident. Je suis surpris et je me demande si mon assurance ne cherche pas simplement à éviter la prise en charge des coûts. Pour quelle autre raison m'affirmerait-elle qu'une hernie discale n'est pas un accident? Paul C., Aarau

La raison est simple, mais également douloureuse: le Tribunal fédéral estime qu'une

A quelle heure faire du sport?

Existe-t-il un principe déterminant le meilleur horaire pour faire du sport?

Renato U., Lugano

Le corps adapte son fonctionnement à son horloge biologique qui contrôle la succession des périodes d'activité et de sommeil. Nos capacités physiques et intellectuelles sont aussi rythmées: il y a des moments pendant lesquels nous sommes plus performants et plus vifs d'esprit. Il s'agit aussi de savoir si vous faites partie des gens du matin ou du soir dont le rythme est différent de celui de la

hernie ne se déclare pas si le disque intervertébral est en bonne santé, mais uniquement s'il est déjà endommagé. Etant donné qu'un accident se définit comme un «dommage soudain et imprévu, dû à un facteur externe exceptionnel avec rapport de causalité», une hernie discale n'est pas considérée comme un accident. Il existe toutefois une exception: les hernies discales provoquées par un heurt violent et direct (ce qui est important!) sur la colonne vertébrale, comme un coup porté directement à la colonne vertébrale.

Par temps froid et humide

Pour quelle raison mes douleurs dorsales et articulaires se manifestent-elles davantage par temps froid et humide, même lorsque je suis chaudement vêtue? Gabriela J., Zurich

plus grande partie de la population. Le rythme biologique est déterminé par nos prédispositions et habitudes. Le pic de forme est généralement atteint entre 16 et 19 heures. Le pouls, la circulation sanguine, la fréquence respiratoire, la force musculaire et la dextérité se trouvent à leur niveau le plus élevé. Une activité sportive intense en fin de soirée compromet le biorythme et donc un sommeil réparateur. Observez-vous et découvrez si vous faites partie des personnes ordinaires, des lève-tôt ou des couche-tard. Vous serez ainsi en mesure de planifier au mieux votre entraînement. ■

La réponse à votre question se trouve dans des considérations d'ordre physique et psychologique: un air humide favorise le transfert du froid. Les changements de température et le refroidissement local de la peau poussent la musculature à se contracter. Des muscles contractés sont douloureux. Des aspects psychologiques jouent également un rôle: nous avons souvent tendance à relever les épaules pour nous protéger de l'humidité et du froid, ce qui provoque des contractures musculaires et des douleurs. Pour prévenir ces troubles, il est conseillé de porter des vêtements chauds, de s'aguerrir aux rigueurs de l'hiver et de pratiquer régulièrement une légère activité physique.

Accident vasculaire cérébral et massage

L'un de mes amis est âgé d'un peu plus de quarante ans, il ne fume pas, ne boit pas et son poids est normal. Malgré tout, il vient d'être victime d'un accident vasculaire cérébral. A l'hôpital, on lui a demandé s'il venait de se faire faire un massage. Est-ce que les massages peuvent provoquer des AVC? Beat H., Bâle

Ceci peut arriver, bien que de telles situations soient extrêmement rares. Des patients de tous âges, même s'ils n'appartiennent pas à un groupe à risque connu, peuvent être touchés par un accident vasculaire cérébral. Des troubles au niveau de l'artère cervicale peuvent aussi provoquer un AVC: l'artère peut être endommagée non seulement en cas d'accident ou au cours d'une activité sportive, mais aussi en effectuant des gestes quotidiens. Les prédispositions héréditaires du patient jouent un rôle important dans ce contexte. ■

Editeurs

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

Parution trimestrielle

Abonnement: CHF 25.- par an maximum

(adhésion à l'ASPC comprise)

Abonnement simple:

CHF 20.-

Prix au numéro:

CHF 5.-

Tirage

allemand: 22 000 / français: 6 800

Rédaction

Jürg Hurter, www.hurter.com

Consultants professionnels

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

Internet

www.chirosuisse.info

Changements d'adresse / abonnements

Sont acceptés seulement par écrit:

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

Annonces

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

Impression

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

Masculin et féminin

Le générique masculin est utilisé pour des raisons de meilleure lisibilité. La publication s'adresse par conséquent à la fois aux personnes de sexe féminin et de sexe masculin.

Colonne vertébrale & santé ISSN 1661-4321.

Imprimé en Suisse

Avez-vous des questions?

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

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, Tscharnerstrasse 22,
3052 Zollikofen, tél. 031 911 27 27
info@pro-chiropratique.ch

Changement d'adresse

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



**Aargauer Verein Pro Chiropraktik –
Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal**
pro-chiropraktik.aargau-alf@chirosuisse.ch

Günstiger für Mitglieder

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

Chiro-Gymnastik

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

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

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

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

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



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

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigung für Mitglieder

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



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



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



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



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

Kurse für Körperschulung, Wirbelsäulen-, Nacken- und Beckengymnastik

Basel: Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:

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

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

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

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



Pro Chiropratique Berne
info@prochirobern.ch
www.chiropraktikbern.ch

Chiro-gymnastique

Bienne: Salle de gymnastique Peuplier,
Aegertenstrasse, mardi de 20h00 à 21h00.
Monitrice: Gabriela Zurbriggen, 076 583 33 16,
ou gabi@zurbriggen.tv

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

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

Réductions pour nos membres

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

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

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

Aquateam Berne: cours d'aqua-fitness

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

Rückenzentrum, Rodtmattstrasse 90, Berne

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

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

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

Nouveau: Fascial Fitness

Medbase, Weststrasse 14, Thoun. Le fascia,
membrane de tissu conjonctif, réagit aux stimuli
et devrait être entraîné de manière ciblée. 10%
de rabais pour les membres PCB. Responsable:
Severin Eggenschwiler, physiothérapeute dipl. In-
scription: www.medbase.ch, Thun, Angebot, Fascial
Fitness

Nouveau: Pilates Bienne

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

Nouveau: Pilates Berne

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



**Pro Chiropraktik Graubünden
und St. Galler Oberland**

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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



**Association fribourgeoise
Pro Chiropratique**

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

Chirogym

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

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

Fribourg: Pensionnat Ste-Agnès, Rte des Bonnes-
fontaines 7, lundi, 18h45, Mireille Mauron (D+F),
079 772 74 77, mardi 19h, Randall Jones (D+F),
079 777 11 86, mercredi, 9h, et vendredi, 10h30,
Laura Grande (F), 076 452 41 87.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

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

Pilates, Gymnastik, Aquagymnastik

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

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



Pro Chiropratique NE-JU

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

Cours de chiro-gymnastique

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

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

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

Comité

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



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

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



Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

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

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



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik-Kurse

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

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

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

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



Index des adresses

AIDES POUR SIÈGES

Thergofit, Rückenzentrum, Bad Ragaz,
téléphone 081 300 40 40 – fax 081 300 40 41
– www.thergofit.ch

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 au
numéro suivant: tél. 044 928 56 11
ou e-mail: info@fachmedien.ch*



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

Chirofit und Pilates

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



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

Corsi di ginnastica correttiva Ticino

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



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

Chiro-Gymnastique

Les cours de gymnastique du dos sont donnés par
des physiothérapeutes et des monitrices profes-
sionnelles 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 Probeaktionen möglich.
Tel. 044 493 04 34

**Association suisse des chiropraticiens
ChiroSuisse**



Secrétariat central

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

VOS ARCHITECTES SUISSES



ARCHITECTURE

MAISON FAMILIALE

IMMEUBLE

TRANSFORMATION



Nous construisons pour vous la maison de vos rêves!

Contactez nous - nous vous conseillerons volontiers!

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

BAUTEC

ALL DAY
DINE

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

Breakfast

Seasonal Fresh Fruits, Yoghurt
and

Scrambled Egg

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

or

Cold Cut Platter

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

ental Breakfast

e with Red Sn
Thai Omelet

www.thaiair.ch

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

HAVE IT YOUR OWN WAY

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

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

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

 **THAI**
Smooth as silk