

**Colonne**



1123

*vertébrale*

*santé*

Organe officiel Pro Chiropratique



Bébés et chiropratique  
Enfants et chiropratique  
Portrait Joel Müller





Changements d'adresse:

**D' med. chiro. Tobias Potthoff**

Universitätsklinik Balgrist, Chiropraktische Medizin  
Forchstrasse 340  
8008 Zürich

**Praxis D' Hans Peter Schöni**

Neustrasse 29  
5430 Wettingen

**D' Norina Reichmuth**

Ibsw AG Winterthur  
Schaffhauserstrasse 6  
8400 Winterthur

Fermetures:

**D' Robert Bernet**

Cabinet Chiropratique  
Rue Prévost-Martin 4  
1205 Genève

**D' Pascal Jeandin**

Cabinet Chiropratique  
Chemin du Soujet 8  
1234 Vessy

**D' Judith Märki**

Cabinet chiropratique  
Rue de Neuchâtel 32  
1400 Yverdon-les-Bains

## 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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)

### Annonces

Stämpfli Fachmedien, Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne, Tél. 031 300 63 70, [inserate@staempfli.com](mailto:inserate@staempfli.com)

#### Réalisation/impression

Stämpfli Communication, [www.staempfli.com](http://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**

<b>Bébés et chiropratique</b>	
La chiropratique chez les bébés – c'est possible! .....	4
<i>Inga Paravicini</i>	
<b>Enfants et chiropratique</b>	
«Les enfants ont toujours raison!» .....	7
<i>Mette Hobaek Siegenthaler</i>	
<b>Vie quotidienne</b>	
Conseils et astuces de ChiroSuisse .....	9
<i>Rosmarie Borle</i>	
<b>Portrait</b>	
Joel Müller enrichit notre association .....	10
<i>Rainer Lüscher Rosmarie Borle</i>	
<b>Mystère</b> .....	12
<b>Organisation de patients</b> .....	13
<b>Index des adresses</b>	
<b>Speakers' Corner</b> .....	15
<b>Varia</b> .....	16

Images: Adobe Stock

Photo de couverture: Au-dessus de Vitznau, avec Hinterbergen et lac des Quatre-Cantons

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](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch) ou Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen. Nous vous remercions de votre engagement pour votre revue.

## Editorial



Chère lectrice, cher lecteur

Nous voulons aider à maintenir les acquis déjà obtenus et à les développer. Il faut plus d'étudiants, plus de chiropraticiens et chiropraticiennes en Suisse pour couvrir les besoins de traitement. Il faut une information permanente par tous les canaux possibles. La chiropratique en Suisse doit être encore mieux connue, merci beaucoup d'y contribuer.

L'année dernière, des étudiants m'ont demandé ce que Pro Chiropratique Suisse faisait en tant qu'association de patients dans le sens d'un travail de relations publiques.

Grâce à notre organisation démocratique de base sous la forme d'une association classique, nous effectuons en soi un important travail de relations publiques. Qu'est-ce qui a fait la grandeur de notre pays? Entre autres, la volonté ferme et vécue au quotidien d'atteindre quelque chose ensemble, unis. On se trouve, on se rapproche, chacun fait un pas vers l'autre, jusqu'à ce qu'on ait une position commune et qu'on la défende ensemble. Dans le mot «uni», il y a le terme «association». Le système associatif apporte une immense contribution au modèle de réussite suisse. Il favorise l'esprit communautaire, contribue au progrès, à la sécurité à plusieurs niveaux et à la santé de notre société.

C'est avec un grand plaisir que nous nous engageons pour faire entendre la voix des patients d'une part et pour renforcer le poids de la chiropratique dans le système de santé d'autre part.

Vous trouverez dans ce numéro aussi l'interview de notre nouveau membre du comité exécutif, Joel Müller.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Avec nos meilleures salutations

*Rainer Lüscher*

*Président central de Pro Chiropratique Suisse*

# La chiropratique chez les bébés, c'est possible!

**Inga Paravicini** Les femmes enceintes et les bébés peuvent aussi profiter des traitements chiropratiques pour certaines indications, et en tirer des bénéfices considérables.

Le torticolis arthrogène est la forme la plus fréquente chez les bébés. Il peut également être associé à un déséquilibre musculaire ou à une contraction du muscle sterno-cléido-mastoïdien (SCM).

Etant donné qu'il est impossible, depuis l'extérieur, de distinguer le torticolis arthrogène du torticolis osseux, il faut exclure une malformation osseuse à l'aide d'une radiographie transbuccale de la colonne cervicale avant toute mobilisation. Celle-ci montre aussi clairement la mauvaise position de l'articulation atlanto-axoïdienne.

Ce blocage au niveau des cervicales supérieures est provoqué par des adhérences sur la capsule de l'articulation atlanto-axoïdienne. Au lieu d'éliminer ses adhérences par une manipulation (avec impulsion), chez les bébés, on procède à une mobilisation (sans impulsion). Un bruit se fait alors entendre. L'amplitude de mouvement est rétablie tout de suite après la mobilisation.

Idéalement, elle devrait avoir lieu entre le troisième et le quatrième mois de vie, ou en tous cas avant la verticalisation, faute de quoi des schémas de mouvement et des schémas posturaux pathologiques peuvent se former et perturber le développement sensori-moteur. Très souvent, les parents observent et

signalent des progrès moteurs immédiatement après la mobilisation.

Le torticolis arthrogène est associé à une position intra-utérine contraignante et se produit plus souvent chez les garçons en raison de leur poids plus élevé que les filles, lors de grossesses gémellaires, chez les primipares ou lors d'une mauvaise position de l'enfant (présentation par le siège, etc.).

## **Déroulement du traitement et coûts**

En général, le traitement comporte trois consultations: anamnèse avec examen radiographique, mobilisation, puis contrôle final lorsque le bébé est âgé de 6 à 7 mois. Les coûts totaux s'élèvent à environ 400 francs et sont remboursés par l'assurance de base. Souvent, le traitement est accompagné ou suivi d'une consultation en physiothérapie.

## **«Les traitements ne sont pas douloureux»**

Inga Paravicini nous explique plus en détail comment les nourrissons sont traités en cabinet.

## **Existe-t-il aussi des diagnostics prénataux dans ce domaine?**

Non, mais certains facteurs de risques favorisent les torticolis: une mauvaise position intra-utérine lors des grossesses multiples, un poids élevé du bébé à la naissance, une mauvaise position intra-utérine (présentation par le siège, etc.), et chez les primipares.

## **Des traitements chiropratiques destinés à la mère ou à l'enfant ont-ils déjà lieu durant la grossesse?**

Oui, nous recevons de nombreuses femmes enceintes se plaignant de maux de dos.

## **Certains parents sont-ils réticents à l'idée de soumettre leur bébé à un traitement chiropratique?**

Ceux qui nous consultent sont généralement ouverts à l'idée. La plupart d'entre eux ont été envoyés par leur pédiatre, et ils sont en confiance. En revanche, ils ont souvent un peu peur du traitement en lui-même.



Inga Paravicini  
Chargée de cours à la faculté de médecine de l'Université de Zurich. Attestation de formation complémentaire en thérapie neurale (ChiroSuisse/SMSTN), traitement manuel du torticolis du nourrisson. Master of Medical Education (MME), Université de Berne, Doctor of Chiropractic (DC), University of Western States, Portland OR, E.-U., obtention du titre de chiropraticienne spécialisée. A son propre cabinet à Affoltern a. A. Traitements des bébés à l'ibsw à Winterthour.



**Qu'est-ce qui distingue le travail avec les nourrissons des méthodes chiropratiques usuelles? Une formation supplémentaire est-elle nécessaire? Outre le fait que les gestes sont certainement plus doux, d'autres critères s'appliquent-ils?**

Le traitement des enfants – et des nourrissons en particulier – est très différent de celui des adultes. Il nécessite des connaissances approfondies sur les différentes étapes du développement de ce type de patients, surtout en ce qui concerne l'appareil locomoteur. En effet, l'anatomie des nourrissons, des enfants et des adolescents ne cesse d'évoluer jusqu'à l'âge adulte. De plus, le travail avec les nourrissons demande d'impliquer davantage les parents dans le processus de traitement et de communication. Les gestes eux-mêmes sont adaptés à la colonne vertébrale d'un nourrisson. Le processus doit être adapté à ces différences anatomiques et physiologiques, et la chiropraticienne doit posséder les connaissances et l'expérience correspondantes. Les articulations sont plus mobiles, et la masse musculaire est moins importante. On emploie donc moins de force. La force doit être dosée en fonction des proportions anatomiques de l'enfant. Contrairement aux adultes, sur lesquels on effectue généralement des manipulations, on mobilise les articulations des nourrissons. Je me fais toujours aider du père ou de la mère, qui immobilisent doucement leur bébé, puisque les enfants de cet âge ne sont pas capables de rester couchés sans bouger.

**Les traitements font-ils mal aux bébés?**

Non, les traitements ne sont pas douloureux. Les nourrissons pleurent souvent un peu après la mobilisation, car le bruit leur fait peur, mais ça ne dure que quelques secondes, et beaucoup d'entre eux restent silencieux pendant et après la mobilisation.

**Que traitez-vous le plus souvent?**

Je traite uniquement le torticolis arthrogène du nourrisson. Il se caractérise par une limitation des mouvements au niveau C1/C2 due à des adhérences dans la capsule articulaire.

**Comment le torticolis se produit-il?**

Le torticolis du nourrisson est congénital. Le torticolis arthrogène est dû à une position intra-utérine contraignante.

**Quel est le succès du traitement chiropratique chez les nourrissons?**

Le traitement du torticolis du nourrisson est très efficace; en général, seules une ou deux séances sont nécessaires.

**Immédiatement après leur naissance, tous les enfants sont soumis au test d'Appgar et à son système de points. Un tel contrôle de la part d'un chiropraticien ne serait-il pas aussi souhaitable?**

Si, cela serait bien. Mais ce qui me semble encore bien plus important et réaliste, c'est d'encourager la collaboration avec les pédiatres, les puériculteurs et puéricultrices et les sages-femmes, de sensibiliser ces groupes professionnels au torticolis et de leur montrer les possibilités qu'offre un traitement chiropratique. Nous devons tout simplement diffuser bien plus d'informations.

**La collaboration est-elle fructueuse entre la chiropratique et la pédiatrie?**

En général, les chiropraticiens et les pédiatres ne se côtoient pas. Mais les chiropraticiens qui traitent les nourrissons et les enfants entretiennent généralement une excellente collaboration avec les médecins et les physiothérapeutes.

**Des études montrent l'efficacité d'un traitement chiropratique sur des problèmes courants tels que les pleurs, les coliques du nourrisson, les troubles digestifs et les mauvaises positions. Pourquoi l'utilité de la chiropratique en la matière n'est-elle pas plus connue?**

Parce que notre groupe professionnel est très petit, et nous ne traitons pas tous les nourrissons.

Les données d'études actuelles sur les coliques et les pleurs se contredisent parfois, et d'autres études de qualité sont nécessaires pour obtenir des résultats réellement concluants. Cela dit, il vaut la peine d'examiner l'appareil locomoteur dans ces

**Le torticolis a des causes diverses:**

- un déséquilibre musculaire (disparaît souvent de lui-même ou à l'aide d'un traitement de physiothérapie)
- contraction du muscle sterno-cléido-mastoïdien (traitement de physiothérapie ou ténotomie si le torticolis persiste)
- dysfonction arthrogène au niveau C1/C2 (concerne 2% des nouveau-nés, traitement chiropratique)
- malformations osseuses (traitement non indiqué)
- causes autres que musculo-squelettiques: oculaires, otogènes, neurologiques

# Bébés et chiropratique

cas-là pour identifier des dysfonctionnements éventuels. Nous observons fréquemment une amélioration des troubles après le traitement du torticolis. Les bébés pleurent beaucoup moins, leur sommeil est plus calme. En médecine manuelle, les mécanismes des réflexes somato-viscéraux et viscéro-somatiques sont connus et pris en compte. C'est aussi le cas lors du traitement du torticolis.

## Peut-on donner quelques conseils aux parents pour qu'ils comprennent mieux leur bébé atteint de problèmes physiques?

Si les parents remarquent quelque chose chez leur enfant, ils doivent impérativement en parler à leur pédiatre, leur sage-femme ou leur puéricultrice. Je leur recommande toujours de filmer le bébé et de nous montrer la vidéo. Par exemple, lorsqu'ils constatent que le nourrisson a une zone aplatie à l'arrière de la tête ou qu'il regarde davantage d'un côté que de l'autre, ils doivent tout de suite commencer à stimuler l'enfant du côté où la mobilité est réduite. Placer le lit du bébé de ma-

nière à ce qu'il doive tourner la tête de ce côté-là pour voir sa mère a aussi fait ses preuves. Nous recommandons en plus aux parents de placer le bébé à moitié sur le côté pendant la nuit, pour éviter d'exercer une pression sur la zone aplatie à l'arrière de la tête et permettre au crâne de retrouver une forme symétrique. Il existe des coussins spéciaux à cet effet, en vente chez Baby Walz ou orchestra.ch. Le torticolis s'accompagne généralement d'un déséquilibre musculaire au niveau de la nuque, et mettre régulièrement l'enfant sur le ventre lorsqu'il est réveillé contribue à améliorer la situation. Cette position réduit aussi les maux de ventre. Par exemple, porter bébé à plat ventre sur l'avant-bras est une bonne astuce en cas de coliques. ■

**MEDIDOR**  
HEALTH CARE • THERAPIE

## DAMIT SIE SICH AUF DIE ARBEIT MIT MENSCHEN KONZENTRIEREN KÖNNEN



Preisvorteile für Fachkunden



Qualitativ hochwertige und innovative Produkte



Individuelle und fachkompetente Beratung



Schnelle Lieferung und grosse Flexibilität



THERAPIEBEDARF



THERAPIEGERÄTE UND -EINRICHTUNGEN



SPORT, FITNESS UND PILATES



PRAXISBETRIEB, VERPFLEGUNG UND MEHR



Ihr Komplettanbieter für Therapie, Gesundheit und Bewegung

MEDIDOR AG | Hintermättlistrasse 3 | 5506 Mägenwil | Tel. 044 739 88 88 | Fax 044 739 88 00 | mail@medidor.ch | medidor.ch



# «Les enfants ont toujours raison!»

**Mette Hobaek Siegenthaler** Les maux de dos sont souvent banalisés chez les enfants et les adolescents. Mais les études le montrent clairement: ces troubles sont bien plus courants qu'on le pensait autrefois. Mette Hobaek Siegenthaler, chiropraticienne spécialisée, est convaincue qu'il faut les prendre au sérieux.

Elle sait quels facteurs principaux contribuent à l'apparition de maux de dos chez les enfants et les adolescents: des composantes génétiques, un stress psychique et des maux de ventre ou de tête. Elle ajoute: «Le manque d'activité physique peut affaiblir les muscles et entraîner un surpoids, ce qui est mauvais pour l'appareil locomoteur. En revanche, trop d'activité physique durant l'enfance peut aussi être néfaste, car l'appareil locomoteur est sensible aux forces exercées sur lui durant la croissance. Les articulations, les os, les tendons et les muscles peuvent être trop sollicités, et le dos subir une charge excessive.»

Lorsqu'un enfant ou un adolescent penche trop la tête vers l'avant lorsqu'il fait ses devoirs, il ressent alors souvent des douleurs au niveau de la nuque, des épaules et de la tête. Mette Hobaek Siegenthaler reçoit aussi souvent des enfants qui se plaignent de douleurs dans les bras ou les épaules, car ils adoptent des positions peu ergonomiques. «En outre, je vois des jambes aux muscles raccourcis, faute d'activité physique suffisante. Cela peut engendrer une torsion du bassin et une faiblesse posturale.» Elle apprend à ses jeunes patients à prendre des pauses régulières lorsqu'ils restent longtemps assis, se lever brièvement, faire quelques pas, et aménager suffi-



samment de pauses au quotidien pour ne pas rester immobiles. Elle leur recommande bien entendu aussi de faire du sport durant leurs loisirs.

### «Les enfants ne sont pas de petits adultes»

**D'après divers articles de presse, près de 30% des enfants de moins de 11 ans ont des maux de dos. Pouvez-vous confirmer ces chiffres?**

Mette Hobaek Siegenthaler: Oui. Des études confirment que 30% des enfants de 11 ans ont déjà eu des maux de dos. Leur ampleur varie toutefois: certains enfants ont eu mal au dos à une reprise pendant un court instant, d'autres ont eu mal plusieurs fois, ou sur une période prolongée. On sait que les maux de dos qui perdurent au-delà d'un mois augmentent le risque de problèmes chroniques à l'âge adulte.



D<sup>re</sup> Mette Hobaek Siegenthaler, chiropraticienne spécialisée ASC/ECU, pratique depuis 20 ans à Bâle, où elle dirige son propre cabinet. Elle est spécialisée dans les troubles musculo-squelettiques de l'enfant et de l'adolescent. Elle a étudié la chiropratique en Californie et détient un Master in Advanced Health.



## **Pourquoi? A cause du manque, voire de l'absence de mouvements ou des charges trop lourdes?**

Les maux de dos chez les écoliers et les adolescents ont des origines diverses. La plupart sont d'ordre mécanique. On les appelle des maux de dos fonctionnels, c'est-à-dire qu'ils ne proviennent pas d'une pathologie (telle qu'une scoliose, des tumeurs, ou autres). Ils apparaissent souvent en raison de faux mouvements ou d'une surcharge (sports extrêmes). Les enfants sont téméraires et prennent généralement plus de risques lorsqu'ils jouent ou font du sport que les adultes. Paradoxalement, les maux de dos sont plus fréquents chez les enfants qui font du sport plus de trois fois par semaine que chez ceux qui n'en font pas, ou peu. En effet, la colonne vertébrale est très sensible durant la puberté, et elle réagit donc aux charges exercées sur elle. Naturellement, les enfants et les adolescents peu actifs et ceux qui sont en surpoids ne sont pas non plus épargnés. Ils ont souvent un mauvais appareil de soutien et ont tendance à se blesser plus gravement lors de petits accidents.

Des pathologies telles que les infections ou les tumeurs provoquent également des maux de dos. La chiropraticienne doit alors réagir en conséquence et référer les patients à d'autres spécialistes.

## **Quel rôle joue le cartable?**

Des études montrent qu'il n'y a aucun lien entre le fait de porter un cartable et les maux de dos. Un sac à dos bien adapté et pas trop lourd ne devrait pas poser problème.

## **Il y a 50 ans, mon école organisait des cours de gym supplémentaires pour «corriger les bosses» des élèves qui se tenaient mal. Devrait-on les réintroduire?**

Non. Les bosses apparaissent en raison de scoliose, et la solution n'est pas si simple que ça! Par ailleurs, chaque cas est différent et nécessite un programme d'entraînement individuel.

## **Les douleurs des enfants sont-elles prises au sérieux ou plutôt banalisées par les parents?**

La plupart des enfants et des adolescents ne veulent pas manquer l'école, et surtout pas les activités sociales. Dans mon cabinet, je pars du principe que les enfants ont toujours raison. Lorsqu'un enfant a mal, ses parents et moi-même devons le prendre au sérieux. S'il ne réagit pas bien au traitement, ou si la situation ne s'améliore pas, il faut immédiatement investiguer la cause des douleurs.

## **Les troubles de la concentration et la fatigue sont-ils souvent liés à un problème de l'appareil locomoteur?**

Des études ont montré que les enfants et les adolescents atteints de maux de dos sont souvent absents et ont de la peine à suivre les cours, mais aucun direct lien n'a été établi entre les maux de dos et les troubles de la concentration. On sait aussi que les maux de dos chroniques entraînent souvent un isolement social.

## **Certains troubles posturaux sont-ils déjà irréversibles durant l'enfance ou à l'adolescence?**

Oui mais, dans la majorité des cas, ils s'accompagnent de facteurs génétiques ou d'une surcharge sur le long terme. Le meilleur exemple est la maladie de Scheuermann. Des facteurs mécaniques déforment la colonne vertébrale, qui se voûte. Une posture avachie renforce alors le problème et arrondit encore davantage le dos, et ce irrémédiablement.

## **Qu'en est-il des douleurs dans la nuque, lorsque l'enfant reste trop longtemps assis devant l'ordinateur. Le traitement est-il le même que celui de l'adulte?**

Oui, rester trop longtemps devant l'ordinateur ou jouer sur une tablette ou un smartphone peut provoquer des douleurs dans la nuque. Nous chiropraticiens, nous donnons des conseils à l'enfant pour plus d'ergonomie. Le traitement des écoliers et des adolescents est semblable à celui des adultes, mais ce ne sont pas des adultes. Nous adaptons la force exercée sur le corps du patient. Le traitement des nourrissons, en revanche, est bien différent. En outre, nous tenons aussi compte de la croissance. En procédant à une anamnèse et à un examen, il est possible de déterminer le stade de croissance, et surtout si la colonne vertébrale est encore en pleine croissance ou non. Nous adoptons bien entendu notre comportement à l'âge de la jeune patiente lors de l'anamnèse, du diagnostic et du traitement. C'est important.

## **Les adolescents sont-ils coopératifs?**

Oui, ils sont généralement très coopératifs.

## **Comment évaluez-vous le degré de conscience qu'ont les jeunes patients de leur état de santé?**

C'est très individuel, comme chez l'adulte. Certains patients ont une bonne perception de leur état de santé, d'autres moins. Je dirais que la plupart des enfants et des adolescents ont une bonne conscience de leur corps. ■



# Conseils et astuces de ChiroSuisse

**Rosmarie Borle** Nous savons comment nous pencher ou soulever une charge, et nous prenons au sérieux les douleurs de tout type, mais toute occasion de rafraîchir nos connaissances est bonne à prendre. Voici quelques conseils tirés du site [www.chirosuisse.ch](http://www.chirosuisse.ch).

## Le froid:

- ralentit la vitesse de transmission nerveuse et diminue donc les sensations de douleur;
- réduit l'activité tissulaire;
- arrête la production de substances pro-inflammatoires;
- calme et aide à détendre les muscles.
- La natation est bonne pour la santé. Elle soulage la colonne vertébrale, et la résistance de l'eau renforce les muscles.
- Le crawl et le dos crawlé sont les types de nage qui ménagent le plus la colonne vertébrale.
- De nombreuses personnes maintiennent la tête hors de l'eau lorsqu'elles nagent la brasse pour éviter de mouiller leurs cheveux ou leur visage, mais cela peut être éprouvant pour la nuque. Il vaut mieux immerger la tête à chaque mouvement, puis la remonter pour respirer. Mettez un bonnet de bain et des lunettes de natation pour protéger vos yeux et votre chevelure.
- Changez souvent de type de nage.

## Le jardinage

- Se pencher de la mauvaise façon impacte surtout la région lombaire!

- Travaillez au sol: agenouillez-vous et maintenez le tronc droit, pliez un genou et mettez l'autre pied sur le sol. Appuyez-vous sur cette jambe pour garder vos deux mains libres.
- Utilisez des outils à longs manches.
- Posez les genoux sur des coussins plastifiés.
- Utilisez des brouettes pour faciliter le transport d'objets lourds.
- N'oubliez pas de bien planifier les activités de jardinage, ayez suffisamment à boire et protégez-vous des rayons du soleil.

## Le nettoyage de printemps

- Avant de commencer, faites une liste de choses à faire et n'essayez pas de tout faire à la fois.
- Utilisez de bons produits de nettoyage qui évitent les travaux dans une position défavorable.
- Mettez des chaussures antidérapantes et des vêtements confortables.
- Penchez-vous correctement: maintenez le haut du corps droit, pliez les genoux.
- Portez les objets lourds près du corps.



# Vie quotidienne

- Utilisez une échelle.
- Utilisez des coussins rembourrés pour les tâches à faire à genoux.
- Faites des pauses, cochez ce qui a été fait et buvez beaucoup; ce sont des aspects tout aussi importants que le nettoyage en lui-même.

## Soulever de lourdes charges

- Gardez l'objet près du corps.
- Pliez les genoux en maintenant le corps droit (ne vous penchez pas en avant).
- Utilisez des brouettes ou autres outils pour transporter les objets lourds.

## La musculation

- Bouger et se muscler est important pour une musculature du dos saine.
- En revanche, si les articulations sont trop sollicitées (en cas de surpoids ou d'une mauvaise exécution des

mouvements), les séances de musculation peuvent faire encore plus de dégâts.

- Les douleurs sont un signal d'alarme.
- Important: veillez à ne vous entraîner qu'en l'absence de douleurs, pour éviter les dommages à long terme.

## Le ski

- Le ski est sain, ludique, entraîne les muscles du dos et des jambes, et améliore l'équilibre.
- Echauffez-vous avant de vous élancer sur les pistes (p. ex. en faisant des flexions des genoux, en se mettant en position de chaise, le dos contre un mur, et en se tenant en équilibre sur une jambe).
- Ralentissez si la neige est mouillée ou si la visibilité est mauvaise, pour éviter les chocs.
- Skiez en vous tenant droit pour éviter de trop solliciter le dos inutilement.
- En cas de problèmes de dos, évitez absolument les bosses, les sauts et le schuss. ■

## Portrait

# Joel Müller enrichit notre association

**Rainer Lüscher Rosmarie Borle** Joel Müller a été élu en tant qu'assesseur au sein du comité exécutif lors de l'assemblée des délégués à Olten en 2022. Le président Rainer Lüscher décrit le processus qui a mené à cette élection.

L'année dernière, lors de la séance du Comité central du 8 mars 2022, nous avons lancé un appel à tous les présidents de section pour trouver un successeur adéquat à Hans Frey, qui quittait son poste d'assesseur au sein du comité exécutif.

Nous connaissons déjà Joel Müller en tant que membre du comité de la section de Lucerne. C'est pourquoi nous avons demandé à Joel Müller, par l'intermédiaire de la présidente de sa section, Antje Senger, s'il pouvait s'imaginer une candidature et une collaboration en cas d'élection.

Nous lui avons fait parvenir le cahier des charges correspondant et il a ensuite décidé de se porter candidat et de se soumettre à cette élection. Lors de la dernière assemblée des délégués à Olten 2022, le comité exécutif a recommandé son élection, puis Joel Müller s'est présenté personnellement aux délégués et a été élu à l'unanimité comme assesseur au sein du comité exécutif.

Pour l'ensemble de l'association de patients Pro Chiropratique Suisse, c'est une grande joie d'avoir pu recruter un collègue jeune et motivé issu de nos propres rangs pour occuper cette

fonction intéressante. Voilà déjà bientôt un an que Joel est en fonction. Nous lui souhaitons beaucoup de plaisir dans ses tâches et le remercions ici pour son précieux engagement en faveur de nos patientes et patients, mais aussi de la chiropratique en Suisse en général.

**Occupez-vous, ou avez-vous occupé, d'autres postes dans l'association de patients, au sein d'une section cantonale, par exemple?**

En tant que secrétaire de la section lucernoise de Pro Chiropratique, j'œuvre en faveur des intérêts des patients du canton de Lucerne depuis 2019. L'année dernière, j'ai été élu assesseur au comité exécutif de Pro Chiropratique Suisse pour apporter ma contribution au développement de la chiropratique au niveau national.

**Outre vos activités au sein de l'association, quel métier exercez-vous?**

Je travaille dans le secteur bancaire en tant qu'économiste d'entreprise depuis que j'ai obtenu mon diplôme en 2015. Vous vous demandez peut-être ce que les banques et la chiropratique ont en commun. Et bien ces deux branches ont des exigences très élevées en matière de qualité et accordent la priorité absolue au bien-être de leur clientèle.

**Qu'est-ce qui vous motive à être si actif au sein de l'association?**

L'association m'a accueilli en premier lieu grâce à mon parcours professionnel, car j'y mets à profit mes connaissances en finance, mais aussi en marketing et en informatique. Je ne m'intéresse pas seulement à l'économie, bien évidemment. J'aime découvrir l'histoire traditionnelle de la chiropratique. L'esprit combattif et le pouvoir d'innovation de nos prédécesseurs (au sein de l'association), les développements actuels des chiropraticiennes et chiropraticiens et les défis à venir au sein du système de santé m'inspirent et me motivent.

**Avez-vous déjà consulté un chiropraticien ou une chiropraticienne?**

Dans le cadre de mes fonctions, jamais encore pour des raisons de santé. J'ai discuté de la chiropratique dans mon entourage, au sein de l'association et avec des professionnels, et je sais que je serai très bien pris en charge lors de mon premier traitement. J'essaie d'ailleurs de faire en sorte que ça reste le cas à l'avenir.

**Selon vous, l'accès aux traitements chiropratiques est-il suffisant en Suisse? Existe-t-il assez d'études montrant leur efficacité?**



D'après les discussions que je viens de mentionner, je sais qu'il existe un déséquilibre entre l'offre et la demande. Nous nous efforçons depuis des années d'y remédier au niveau cantonal et national. Mais nos efforts sont-ils nécessaires? L'étude qu'Infras mène pour le compte de ChiroSuisse, à laquelle Pro Chiropratique Suisse a apporté un soutien financier, montre qu'à l'avenir, nous devons nous engager plus que jamais en faveur de la chiropratique. Etant donné que les milieux politiques considèrent une étude comme un argument sérieux, il nous faudra certainement en mandater d'autres.

**Pensez-vous que la chiropratique aide à freiner l'augmentation des coûts de la santé en Suisse?**

Tous les acteurs concernés doivent s'impliquer pour contrer l'augmentation des coûts de la santé. Les techniques de la chiropratique sont particulièrement intéressantes sur ce plan-là, car elles contribuent à prévenir les interventions chirurgicales, et diminuent ainsi la charge financière imposée sur le système de santé.

**Que pourrait-on faire pour mieux assurer la relève?**

En 2019, ChiroSuisse a lancé une campagne d'information destinée aux étudiants sur les médias sociaux. Je pense que c'est un instrument utile pour attirer les jeunes. Elle pourrait être étendue à un plus grand nombre de personnes intéressées à l'avenir.

**Comment obtenez-vous de nouveaux membres?**

En principe, pour qu'une personne devienne membre d'une association, il faut la convaincre des intérêts de son adhésion. Personnellement, j'ai l'impression que nos arguments sont moins percutants ces dernières années, en témoigne la baisse du nombre d'adhésions. Les sections qui proposent des cours de sport peuvent ralentir ce phénomène, mais elles ne sont pas épargnées elles non plus. Comment remédier à cette situation? Selon moi, il faut renforcer la pression exercée sur les politiques pour que nos demandeurs obtiennent l'attention qu'elles méritent. En fin de compte, ils sont les seuls à pouvoir améliorer la situation actuelle et future dans le système de santé.

**Quels sont vos souhaits pour Pro Chiropratique Suisse?**

Je souhaite que, grâce à diverses études et à ses organisations partenaires, Pro Chiropratique Suisse reçoive l'attention dont elle a besoin de la part des milieux politiques afin de contrer les déséquilibres entre l'offre et la demande en chiropratique. ■



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

### Zentralpräsident

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,  
5000 Aarau  
[info@pro-chiropraktik.ch](mailto:info@pro-chiropraktik.ch)

### Zentralsekretariat

Isabel Winkler, Tscharnerstrasse 22, 3052 Zollikofen  
[sekretariat@pro-chiropraktik.ch](mailto:sekretariat@pro-chiropraktik.ch)

### Adressänderungen

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern  
[mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

[aargau-alf@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-alf@pro-chiropraktik.ch)

### Chiro-Gymnastik

**Rombach:** ASS Fit & Well, Rainstrasse 2, Mitt-  
woch, 8.30–9.20 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38

**Auenstein:** Turnhalle, Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr,  
Barbara Willi, 062 844 32 38

**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.  
Ankunft: 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](http://www.empfi.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

[aargau-bb@pro-chiropraktik.ch](mailto:aargau-bb@pro-chiropraktik.ch)

### Chiro-Gymnastik

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

### Vergünstigung für Mitglieder

[gutschlafen.ch](http://gutschlafen.ch) AG bietet Ihnen individuelle Beratung  
für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-Chiro-  
praktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von  
Matratze und Lattenrost. Weitere Informationen:  
[gutschlafen.ch](http://gutschlafen.ch) AG, Bruggerstrasse 7, 5103 Wildegg.  
[info@gutschlafen.ch](mailto:info@gutschlafen.ch)



## Vereinigung Pro Chiropraktik – Region Basel

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

Generalversammlung, Donnerstag, 20. April 2023,  
Safranunft Basel, 19.00 Uhr  
Es gelten die zu dieser Zeit bestehenden Massnah-  
men des BAG.

### 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 21 a:  
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](mailto:vpc.sekretariat@gmail.com)



## Pro Chiropraktik Bern

[info@prochirobern.ch](mailto:info@prochirobern.ch)  
[www.chiropraktikbern.ch](http://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](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://www.aquateam.ch)

## Rückenzentrum, Rodbmattstrasse 90, Bern

Infos unter Tel. 031 331 44 88 oder  
[www.rueckenzentrum.ch](http://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](http://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](mailto:jazzercise-thun@hispeed.ch),  
[www.jazzercise.ch](http://www.jazzercise.ch)



## Genfer Verein Pro Chiropraktik

[geneve@pro-chiropratique.ch](mailto:geneve@pro-chiropratique.ch)  
[www.prochiropratique.ch](http://www.prochiropratique.ch)



## Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

[pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch](mailto: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](mailto:pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch)  
[www.prochirofribourg.ch](http://www.prochirofribourg.ch)

### Chirogym

Vous trouverez le programme détaillé et les  
personnes à contacter pour la chirogym sous:  
[www.prochirofribourg.ch](http://www.prochirofribourg.ch)

Das detaillierte Programm und die Ansprechper-  
sonen für die Lektionen Chirogym finden Sie unter:  
[www.prochirofribourg.ch](http://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](http://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

Generalversammlung 2023 am Freitag, den 17. März, um 17.30 Uhr, im Restaurant Schönbühl, Schaffhausen. Nach einem anschliessenden Vortrag wird ein Abendessen serviert. Thema: Vorstellung Homepage ProChiro Schaffhausen, Janine Schraff-Thöni. Persönliche Einladungen werden vorher versandt. Alle Mitglieder sind herzlich willkommen. Wir suchen dringend einen Kassier/eine Kassierin sowie einen Präsidenten/eine Präsidentin.

### 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 Gemeindegewiesen,** 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

#### Feldbrunnen, Turnhalle

Montag, 8.15–9.05 Uhr; Donnerstag, 8.15–9.05 Uhr; Info: Franziska Cathrein, 076 414 45 88

#### 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 Krummenacher, 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](http://www.fit.ch)



## Pro Chiropratica Ticino

pro-chiropratica.ticino@chirosuisse.ch  
[www.prochiropratica.ch](http://www.prochiropratica.ch)

### Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: Palestra Scuola comunale Muralto, ogni mercoledì dalle ore 19.00 alle 20.00. Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, [rosaramelli@hotmail.com](mailto:rosaramelli@hotmail.com).



## Association vaudoise Pro Chiropratique

pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.ch  
[www.prochiropratique.ch](http://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](http://www.chirozug.ch)

Einladung zur 66. ordentlichen Generalversammlung, am Freitag, 17. März 2023, um 19.30 Uhr, im Lorzensaal in Cham

Der Stundenplan der Turnlektionen ist auf [www.chirozug.ch](http://www.chirozug.ch) aufgeschaltet.



## Zürcher Verein Pro Chiropraktik

Präsidentin Ruth Gsell-Egli  
[ruth.gsell@zvpc.ch](mailto:ruth.gsell@zvpc.ch) – [www.zvpc.ch](http://www.zvpc.ch)  
[www.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte](http://www.chirosuisse.ch/de/medien/kontakte)

Mitgliederversammlung: Mittwoch 12. April 2023, um 19.00 Uhr, Universitätsklinik Balgrist, Forchstrasse 340, 8008 Zürich

### 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

Pour CHF 200.- par an (4 numéros), nous inscrivons votre entreprise dans ce registre. Pour plus d'informations, appelez le 031 300 63 87 ou envoyez un e-mail à [inserate@staempfli.com](mailto:inserate@staempfli.com) (adresse e-mail supplémentaire, + CHF 100.-).

## Speakers' Corner

# Bêtes noires et bisous



En fait, j'ai juste envie d'aborder de jolies thématiques, mais c'est un peu difficile et un peu impossible en ce moment. En fait, un peu... Raaah, ces tics de langage ont le don de m'agacer! «En fait», ça veut dire quoi, en fait? Imaginez qu'on vous dise: «en fait, je t'aime», que répondriez-vous? Bon, c'est toujours mieux que «je t'aime, un peu», mais quand même... Moi, je partirais en courant!

Même sans aller dans les extrêmes, pourquoi utiliser ces expressions à toutes les sauces? Pour ne pas déranger? Pour rester discret face aux tempêtes de la vie? «Je suis quand même un peu furieux.» Oui, Gérard, on t'a embouti ta voiture, tu as le droit de t'emporter! Bref... En voilà un autre, tiens, «bref»... Mais passons.

En fait, je voulais juste vous raconter mon premier baiser. J'avais déjà 15 ans, mais ça a valu la peine d'attendre, du moins je crois. C'était il y a 54 ans, alors mes souvenirs sont un peu flous... Les Rolling Stones passaient à la radio.

P.-S.: J'avoue, j'ai menti. En fait, nous écoutions France Gall. Je ne me rappelle plus du nom de ce garçon. Peut-être que c'est pour le mieux. Il ne m'a certainement jamais oubliée, et ça me suffit, en fait. ■

Rosmarie Borle



