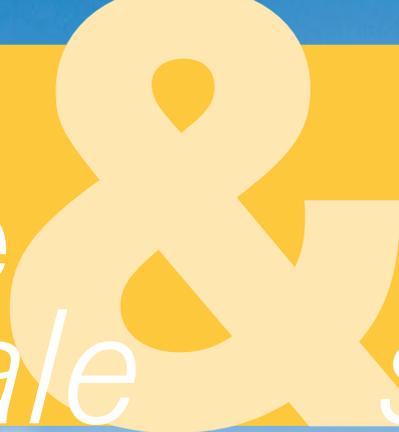


**Colonne**  
*vertébrale*



1119

*santé*

Organe officiel Pro Chiropratique

# Douleurs articulaires L'autosuggestion

Association suisse des chiropraticiens  
ChiroSuisse



## ChiroSuisse

**Secrétariat central**  
Cornelia Brönnimann  
Sulgenauweg 38, 3007 Bern  
Tel. 031 371 03 01, Fax 031 372 26 54  
info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.ch

### Changement d'adresse VD

D' Jérémie Baret, c/o D' R. Noirat,  
Ch. De la Joilette 5, 1006 Lausanne

### Praxis 1

D' Marc-Antoine Zurkirch, c/o L'hôpital de la Tour,  
Avenue J.-D. Maillard 11, 1217 Meyrin/Genève

### Praxis 2

D' Marc-Antoine Zurkirch, c/o D' Martyna Triacca,  
Av. De la Gare 10, 1180 Rolle

D' Julien Marie, Institut Chiropratique Genève,  
c/o D' C. Illi, Bd. des Tranchées 44, 1206 Genève

D' Mathilde Guiot, Cabinet Medical Chiro-Cryo,  
Rue du Locle 1b, La Chaux-de-Fonds

### Changement d'adresse ZH

D' Regina Vollenweider, c/o D' Ewa Hug,  
Seidengasse 16, 8001 Zürich

D' Karin Mantel, Rückenzentrum Wädenswil,  
c/o D' B. Wettstein, Zugerstrasse 12, 8820 Wädenswil

### Changement d'adresse GR

D' Marina Soklic, Chiropraktik Engadin, Plazzet 25,  
7503 Samedan

### Changement d'adresse BE

D' Charlotte Sewpersad, Medbase, Weststrasse 14,  
3604 Thun

D' Laurence Rushworth, c/o D' T. Thurnherr,  
Hirschengraben 7, 3011 Bern

### Changement d'adresse TI

D' Maurizio Nosedà, Via Giovanni Maraini 4,  
6963 Lugano

### Changement d'adresse LU

D' med. chiro. Ivan Miletic, Chiropraktor SCG/ECU,  
c/o Praxis D' Jörg Häusler, Inselquai 8,  
6005 Luzern

## 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 meilleur choix de plus de 1400 vins et spiritueux de toute la Suisse
- Le choix que l'on trouve dans un grand supermarché  
aux mêmes prix que votre Coop
- La livraison jusqu'à votre porte à l'heure  
près dans les agglomérations

**BON**  
**CHF 20.-**  
Code:  
**BACK19A-Y**

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

CHF 20.- de réduction avec un achat de CHF 200.- et plus effectué chez  
coop@home. Saisir le code «BACK19A-Y» au moment du paiement. Cette  
offre est non cumulable et valable une seule fois, jusqu'au **31.05.2019**.  
Non valable pour l'achat de cartes cadeaux ou offres de téléphonie mobile.



**coop**

Pour moi et pour toi. @home

<b>Douleurs articulaires</b>	
Douleurs articulaires: causes et remèdes.....	4
<i>Marco Vogelsang</i>	
<b>Sudoku</b> .....	8
<b>Politique</b>	
«La féminité aujourd’hui» – avec charme!.....	9
<i>Priska Haueter</i>	
<b>Que sont devenues vos bonnes résolutions?</b>	
Avez-vous pris des résolutions de fin d’année?.....	10
<i>Rosmarie Borle</i>	
<b>Organisation de patients</b> .....	13
<b>Index des adresses</b> .....	15
<b>Varia / Impressum</b> .....	16

## Editorial



### Soutien pour nos membres

Chère lectrice, cher lecteur

Dans la santé publique, le patient se trouve souvent involontairement bloqué entre la personne qui fournit la prestation médicale, les autorités et l’assurance ou la caisse-maladie. Les lois, les ordonnances, les règlements et les décisions des tribunaux sont souvent un véritable labyrinthe dans lequel s’égarent les patients. Les assurances semblent souvent les mieux placées pour obtenir gain de cause en cas de litige. La plupart du temps, les patients se résignent car ils ne savent pas à qui s’adresser.

Les membres de l’Association de patients Pro Chiropratique disposent d’un net avantage: en cas de litige avec un chiropraticien ou un assureur, ils ont la possibilité de s’adresser à l’Ombudsman de Pro Chiropratique qui interviendra pour trouver une solution.

Je vous souhaite une agréable lecture et vous remercie chaleureusement de votre soutien.

Je vous souhaite une agréable lecture et vous remercie chaleureusement de votre soutien.

*Rainer Lüscher*

*Président central de Pro Chiropratique Suisse*

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous nous réjouissons de toute suggestion, information, critique ou réaction positive de votre part. Notre rubrique «Courrier des lecteurs» reste par ailleurs à votre disposition. 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.

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.

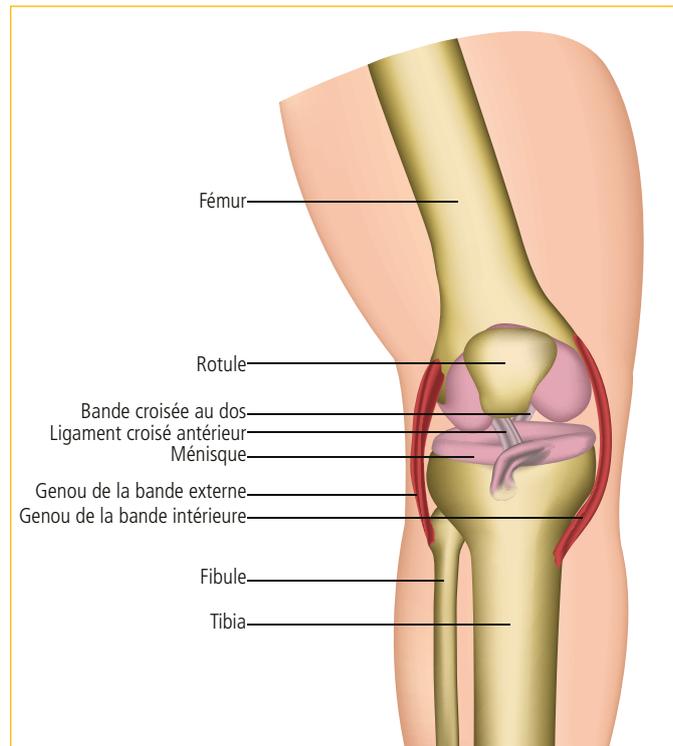
# Douleurs articulaires: causes et remèdes

**Marco Vogelsang** Qui n'a encore jamais ressenti de douleurs dans une articulation, un genou, une cheville, le dos, une épaule ou un pouce? Certaines fois, la cause de la douleur est évidente, comme lorsqu'on se tord la cheville, le genou ou le pouce, qu'on soulève trop de poids ou qu'on se sort l'épaule. D'autres fois, la situation est plus compliquée.

Nous ressentons souvent des douleurs dans les articulations mais n'en connaissons pas la cause. Dans la majorité des cas, l'explication est simple. L'articulation est incorrectement sollicitée. Mais pourquoi? Comment cela se produit-il?

Une articulation se compose d'abord de deux os face à face recouverts de cartilage. L'espace qui les sépare est rempli d'un liquide lubrifiant. Pour éviter qu'il ne s'écoule et pour maintenir les deux os réunis, une capsule innervée et bien irriguée les entoure. Les nerfs de la capsule peuvent signaler au cerveau les tensions et irritations d'origine chimique (substances inflammatoires). Pour renforcer encore la capsule, des ligaments solides relient les deux os. Les os sont dirigés par des muscles, fixés par des tendons qui assurent également le mouvement et la stabilisation des os.

Lorsque l'articulation fonctionne correctement, le liquide entre les couches de cartilage présente une composition équilibrée; la capsule est bien irriguée; la longueur des ligaments est parfaitement harmonisée et les muscles sur l'articulation ont une tension adaptée. Ces derniers sont parfaitement coordonnés, c'est-à-dire qu'ils se tendent à tour de rôle.



Marco Vogelsang, Doktor der Chiropraktik, eigene Praxis in Zürich, Turn- und Sportlehrer ETH I und II, Vorstandsmitglied ChiroSuisse

### Blessures du système

Les structures de l'articulation peuvent bien entendu être endommagées manifestement par des blessures ou des accidents. Ces formes de surcharge qui apparaissent soudain sont en principe facilement compréhensibles et explicables. Les fractures osseuses, les déchirures de ligaments ou de tendons ne constituent toutefois pas le sujet principal de cet article, qui s'intéresse en premier lieu aux douleurs insidieuses et sans motif apparent.



Massage des points gâchettes (Adobe Stock)

## **Douleurs insidieuses et points gâchettes**

Quelles sont les structures susceptibles d'agir sur l'articulation? Les muscles viendront sans doute spontanément à l'esprit de nombreux lecteurs et de nombreuses lectrices. Ils jouent en effet un rôle majeur en présence d'une surcharge articulaire. Lorsque la musculature extérieure de l'articulation de la hanche est tendue, elle ne peut plus travailler et les fibres restantes de la zone extérieure doivent assumer la fonction des autres fibres. Mais elles n'ont pas été conçues à cette fin et se retrouvent bientôt surchargées elles aussi. Les fibres ne sont plus irriguées et se contractent à leur tour. On appelle aujourd'hui ces zones musculaires des «points gâchettes» (trigger points). Dans l'exemple susmentionné, un tiraillement constant apparaît dans la zone externe de l'articulation de la hanche. L'interaction entre les autres muscles, c.-à-d. la coordination, est perturbée. Ces deux éléments – la perturbation de la coordination et la tension continue – induisent une surcharge dans l'articulation; en d'autres termes, les os recouverts de cartilage pressent plus fortement l'un contre l'autre que d'habitude. Les extrémités des os peuvent, à l'encontre de la forme optimale, se déplacer de façon minimale les unes par rapport aux

autres. Les couches de cartilage sont alors soumises à de fortes pressions qui «irritent» les cellules du cartilage, voire les détruisent.

Des substances dites inflammatoires sont libérées des cellules cartilagineuses, qui ont la propriété de continuer à endommager les cellules voisines. La composition du liquide articulaire s'en trouve déséquilibrée, ce qui sollicite encore plus la surface des couches cartilagineuses entre les os.

Ainsi, un unique muscle contracté peut fortement surcharger une articulation, induire la libération de substances inflammatoires irritantes dans celle-ci et déclencher une douleur inflammatoire. Il peut également causer une douleur mécanique liée à la pression accrue ou augmenter la tension dans différentes zones de l'articulation.

## **Envelopper le poing d'une main**

Faire le poing d'une main et l'envelopper de l'autre est un exemple parlant. Lorsque la pression de la main enveloppante n'est pas trop forte, les surfaces peuvent glisser l'une sur l'autre sans problème et la pression ressentie entre les mains est faible. C'est la représentation d'une articulation saine. Une pression forte de la main sur le poing



Envelopper le poing d'une main. (Foto: Christoph Erb)

génère une force plus importante entre les mains, augmente le frottement et donc la pression. Cet exemple correspond à une articulation incorrectement sollicitée. Pour remédier à cette situation, il faut réduire la pression entre les mains, c.-à-d. entre les os.

Intéressons-nous maintenant à la raison pour laquelle un muscle peut être contracté sur une articulation. Les causes sont multiples: la plus méconnue provient de problèmes dans la colonne vertébrale. Le cas échéant, ils sont souvent inconscients. Les articulations de la colonne vertébrale envoient de plus en plus d'informations dans la moelle épinière. Comme dans l'exemple de la hanche, ces informations dérangent la fonction de l'articulation, laquelle finit par être endommagée – selon la durée de perturbation du muscle – en raison de l'augmentation de la pression.

Si ces problématiques sont très fréquentes, elles sont toutefois rarement reconnues en médecine. Le chiropraticien et la chiropraticienne offrent par conséquent la meilleure solution à ce type de problèmes. De par leur mobilisation de la colonne vertébrale, ils sont souvent les seuls professionnels médicaux à pouvoir résoudre les douleurs de cette zone.

Dans ce type de cas, les muscles contractés sont souvent raccourcis, nécessitant dès lors plus d'espace. Comme les fascias – des tissus qui entourent le muscle – ne leur en accordent pas davantage, la pression musculaire augmente. Celle-ci se répercute sur les vaisseaux sanguins, qui ne laissent plus circuler le sang partout. Or le sang contient du glucose, une forme de sucre sanguin dont les muscles ont besoin pour se détendre. En l'absence de sang, le muscle reste court, contracté et dérange l'articulation. Il peut être traité par un massage vigoureux des points gâchettes.

### Refroidir et non chauffer les articulations

En résumé, il faudrait contrôler les muscles qui actionnent une articulation douloureuse. Les tensions accrues, c.-à-d. les zones douloureuses, peuvent être soulagées par un massage des points gâchettes. En outre, il est indispensable d'examiner les régions correspondantes de la colonne vertébrale, tout comme en cas de panne de lumière on contrôlerait l'ampoule abîmée sans oublier les fusibles. Une autre mesure importante consiste bien entendu à ménager ses

## Articulations – brièvement expliqué

L'articulation est une liaison mobile entre deux ou plusieurs os. On oublie souvent que la colonne vertébrale est également constituée de toute une série d'articulations. Elles s'unissent les unes aux autres au niveau des surfaces glissantes en cartilage. La capsule articulaire contient le liquide synovial et entoure la plupart des articulations. Le liquide synovial assure la nutrition du cartilage articulaire, la lubrification des surfaces articulaires et exerce une fonction d'amortisseur. Les capsules articulaires, les ligaments, les tendons et la dépressurisation à l'intérieur de la capsule articulaire maintiennent en contact les structures de l'articulation. Les ligaments relient les os les uns aux autres, les tendons assurent la liaison entre les os et les muscles. Les tendons transmettent aux articulations la force exercée par les muscles.

Les muscles sont les éléments actifs d'une articulation: ils ont une tension de base. Le système nerveux détermine et contrôle la tension de base qui augmente à chaque stimulation – par exemple en situation de stress, après la consommation de caféine ou de nicotine. Les récepteurs font office de capteurs, par exemple dans les articulations, les muscles, les tendons, les ligaments et la peau. Ils enregistrent les stimuli internes et externes: pression, extension, chaleur, froid. Les récepteurs «traduisent» ces sensations en un langage compréhensible pour le système nerveux et les transmettent à la moelle épinière, un prolongement du cerveau. Les différentes informations y sont interprétées, retransmises dans la même zone corporelle et envoyées dans d'autres régions.

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

articulations douloureuses. Elles devraient être refroidies et en aucun cas chauffées. Ce principe s'applique également en cas de douleurs à la colonne vertébrale. Des compléments alimentaires anti-inflammatoires comme les vitamines B, C et E, le zinc, les acides gras oméga 3 (p. ex. huile de poisson et huile de lin), le magnésium, le curcuma ainsi qu'une alimentation pauvre en hydrates de carbone

peuvent stimuler la guérison. Fondamentalement, les articulations douloureuses devraient sans cesse être bougées légèrement sans imposition de charges, jusqu'à ce que le chiropraticien ou la chiropraticienne dénoue le blocage aigu dans la colonne vertébrale et détende les muscles contractés et raccourcis par un massage des points gâchettes. ■



Schéma d'articulation du coude. (Acrobat Stock)

# Sudoku

9					8			
	2	7		6				
		6	1					
		3						7
	1		9				3	
2				8				
	6			9				
		1	7				4	
8	4			2				6

8	4	5	3	2	1	9	7	6
3	9	1	7	5	6	2	4	8
7	6	2	8	9	4	1	5	3
2	7	9	5	8	3	4	6	1
6	1	8	9	4	7	5	3	2
4	5	3	6	1	2	8	9	7
5	8	6	1	3	9	7	2	4
1	2	7	4	6	5	3	8	9
9	3	4	2	7	8	6	1	5

			4		8			
	6			7			1	
7		2		9		5		4
	9		7		4		3	
		7		5		8		
	8		9		6		5	
9		4		1		7		8
	7			6			4	
			2		7			

8	1	6	2	4	7	3	9	5
5	7	3	8	6	9	2	4	1
9	2	4	3	1	5	7	6	8
3	8	1	9	2	6	4	5	7
6	4	7	1	5	3	8	2	9
2	9	5	7	8	4	1	3	6
7	3	2	6	9	1	5	8	4
4	6	8	5	7	2	9	1	3
1	5	9	4	3	8	6	7	2

# La féminité aujourd'hui – avec charme!



Pendant la rédaction de cet article, je vis des situations et lis des histoires dans les médias qui m'incitent à réfléchir sur la féminité.

## Première anecdote

Dans le journal allemand «Die Zeit», la chancelière fédérale Angela Merkel parle du féminisme, des droits de la femme et de sa fonction dirigeante en tant que femme. Je suis frappée par le fait qu'elle ne se considère pas comme la chancelière fédérale des femmes et qu'elle ne perçoit pas de tare au fait d'être une femme.

## Deuxième anecdote

La Ville de Hanovre a suscité un vif débat en manifestant son intention d'imposer aux autorités une langue totalement épïcène. «Rednerpult» (lutrin de l'orateur), par exemple, y serait remplacé par «Redepult» (littéralement lutrin sur lequel repose le discours). L'initiative de Hanovre s'est frayée un chemin jusqu'en Suisse. Je me permets de citer à ce propos un passage de la chronique de Konrad Paul Lissmann parue dans la «NZZ» du 29 janvier 2019: «A Hanovre, il n'est plus question de rendre visible un genre jusque-

là prétendument défavorisé ou de reproduire la diversité des orientations sexuelles et des relations entre les sexes, mais de gommer toute référence au genre.»

## Troisième anecdote

Récemment, j'ai assisté en invité à une manifestation professionnelle. Un participant a mentionné que cette année, l'événement était à prédominance masculine car tous les orateurs étaient des hommes. Aussitôt après, il a ajouté – en guise d'excuse pour ainsi dire – que l'an passé, les conférences avaient été prononcées exclusivement par des femmes.

## Quatrième anecdote

CFE, wagon restaurant, Zurich-Berne. J'écoute d'une oreille des voyageurs assis à la table voisine: un jeune homme avec une jeune femme, un homme âgé avec une femme âgée. Discussion d'affaires détendue. Les deux hommes sont père et fils, me dis-je. Nous arrivons à Berne. Sans se presser et avec galanterie, l'homme âgé aide la dame âgée à revêtir son manteau. Elle le remercie en souriant. Le jeune homme ne manifeste aucune intention analogue à l'égard de la jeune femme. Elle ne s'y attend pas non plus. Le hasard veut que je me retrouve dans le même tram que les deux messieurs. Le père à son fils: «Je te félicite, tes arguments étaient convaincants à la réunion. Mais je voudrais te dire une chose: tu es un gentleman, aide s'il te plaît les dames à revêtir leur manteau, cela se fait ...» Le fils: «Tu sais, j'ai déjà essayé plusieurs fois, mais c'est mal perçu. Je préfère donc renoncer.» J'ai dû descendre du tram à regret.

Vous avez maintenant lu presque 400 mots. Faut-il toutes ces lettres, faut-il justifier le thème de la féminité?

Je ne crois pas. Les femmes ont lutté avec succès pour obtenir le droit de vote et d'éligi-

bilité. Beaucoup de choses ont changé depuis 1971. Aujourd'hui, les femmes se battent pour l'égalité des salaires, l'acceptation, des positions dirigeantes, des fonctions politiques et la réglementation des quotas. Le Conseil fédéral compte 43% de femmes, le Conseil national 32%, le Conseil des Etats 15% et les gouvernements cantonaux 24%. Notons par ailleurs que quatre fois plus de femmes que d'hommes étudient aujourd'hui la médecine chiropratique à l'Université de Zurich.

Etre sûre de soi et montrer sa force n'ont pas besoin de justification. Mais ils requièrent notre charme féminin; cette combinaison permet souvent d'atteindre de meilleurs résultats qu'une attitude belliqueuse.

Chers hommes, soyez galants et aidez-nous, les dames, à revêtir notre manteau; chères dames, laissez-vous faire et remerciez-les en souriant! Avec charme, justement. ■

*Bien cordialement,  
Priska Haueter, lic. phil. I  
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-fuer-ausbildung@  
chirosuisse.ch

CCP PC 60-325771-8

**Nous vous remercions  
de votre don!**

# Que sont devenues vos bonnes résolutions?

**Rosmarie Borle** Avez-vous pris des résolutions de fin d'année? Souhaitiez-vous faire un peu moins de ceci et un peu plus de cela, régler immédiatement les questions désagréables? Qu'en est-il quelques semaines plus tard? Exactement!

Au fond, vous gérez très bien votre vie, réussissez beaucoup de choses, en reportez d'autres que vous réglez plus tard. Certaines actions, en revanche, échouent même avec la meilleure volonté du monde. La volonté n'est-elle pas la meilleure alliée pour atteindre un objectif? Comment devraient se présenter les résolutions ou les objectifs pour avoir une réelle chance d'être réalisés et devenir des actes concrets? Les objectifs S.M.A.R.T. sont traités dans de nombreuses formations continues: S pour spécifique, M pour mesurable, A pour acceptable, R pour réaliste et T pour temporellement défini. Cette méthode permet l'attribution de mandats clairs. Le modèle\* de ressources zurichoises fait appel quant à lui à des objectifs sous forme de préceptes, qui reposent sur la psychologie de la motivation.

Exemple d'objectif S.M.A.R.T.: je veux perdre 6 kg en cinq mois. Traduit en précepte, cela pourrait donner: je m'accorde un estomac léger et me réjouis de porter ma nouvelle tenue d'été. Le «taux d'échec» est nettement inférieur dans ce cas et la motivation plus élevée.

### Le long cheminement d'un souhait

Quel doit être le cheminement d'un besoin inconscient pour mener à l'objectif et à sa mise en œuvre?

Un précepte doit satisfaire à trois points:

#### - Objectif de rapprochement

Nous aspirons à un objectif de rapprochement, c.-à-d. nous exprimons ce que nous voulons et non ce que nous ne voulons pas. Par

exemple: «Je garde cet objectif à l'esprit» au lieu de «Je ne veux pas perdre cet objectif de vue». Le cerveau humain ne comprend pas les ordres qu'on se donne à soi-même avec une négation. Il pense en images. C'est la raison pour laquelle il n'est pas très pertinent de crier à son enfant: «Ne tombe surtout pas!» Il serait plus judicieux de dire: «Tu sais très bien marcher.» La clause de rapprochement est facile à mémoriser: au restaurant, vous indiquez au serveur uniquement la pizza que vous souhaitez commander et n'énumérez pas les 19 autres que vous ne voulez pas.

Google est conçu selon notre cerveau: pour tout savoir sur le zèbre, vous n'allez pas introduire «pas d'éléphant».

#### - Sous contrôle

Les objectifs visés doivent absolument être sous votre contrôle. «Si je gagne au loto, je pars faire le tour du monde» n'est pas un objectif ZRM\*. Le critère n'est pas satisfait non plus si un coach, une thérapeute ou tout autre expert doit vous mener à l'objectif par la main pour que vous sachiez «comment faire».

#### - Sentiment positif et solide

Dans le ZRM\*, une intuition plaisante et agréable est considérée comme un «marqueur positif». Elle peut se manifester dans tout le corps. L'objectif doit être réjouissant et stimulant. Nous connaissons tous le rayonnement d'une personne qui parle avec enthousiasme de sa dernière sortie d'escalade ou de la crème brûlée qu'elle a enfin réussie. Parfois, il faut un peu d'entraînement pour reconnaître les signes. Les marqueurs négatifs sont plus faciles à sentir: sueurs froides, tremblements ou pressions dans la zone de l'estomac.

#### Objectifs d'attitude au lieu d'objectifs de comportement

Quelle est la différence entre l'attitude et le comportement? Antoine de Saint-Exupéry l'explique ainsi: «Créer le navire ce n'est point tisser les toiles, forger les clous, lire les astres, mais bien donner le goût de la mer qui est un, et à la lumière duquel il n'est plus rien qui soit contradictoire mais communauté dans l'amour.» Les objectifs d'attitude sont plus fortement liés aux sentiments. Ce sont des objectifs identitaires insatiables. On peut les formuler avec plus d'emphase voire de



Rosmarie Borle  
Journaliste RP  
Formatrice certifiée ZRM\*  
www.zrm.ch



En haut: Ici, le cœur bondit de joie et le marqueur somatique positif, l'intuition, se réjouit. Mais la raison s'y oppose: qui va payer tout ça ?  
En bas: La raison est d'accord, ici, nous pouvons économiser beaucoup d'argent. Mais le marqueur somatique est choqué: jamais de la vie! Que faire? Continuer à chercher jusqu'à ce que les deux soient d'accord. (Image: Adobe Stock)





*Les enfants croient en leurs rêves, et du coup tentent l'impossible. Les adultes quant à eux se laissent trop souvent guider par leurs peurs et leurs mauvaises expériences, ce qui les empêchent de réaliser leurs rêves. (Image: Adobe Stock)*

kitsch; en clair, avec de l'émotion. La recherche sur le cerveau a montré que les objectifs de comportement, en revanche, désactivent les émotions.

## Comment décidons-nous?

Nous décidons en nous appuyant sur la raison, nos expériences et nos émotions; tête et ventre ne contribuent pas obligatoirement à parts égales. Un appartement en attique avec jacuzzi et vue imprenable: acheter bien sûr, dit le ventre. Magnifique, mais avec quel argent? Un appartement au sous-sol, extrêmement bon marché: signer tout de suite, dit la raison – l'économe. «Délires-tu?», demande le ventre. Nous prenons quelque 100 000 décisions par jour dont la majorité sont inconscientes. Se lever ou rester couché? Café ou thé? En voiture, en bus, à vélo ou à pied? Maja Storch écrit dans son livre «Das Geheimnis kluger Entscheidungen» (Le secret des décisions intelligentes): «Les analyses de la raison peuvent prendre du temps alors que les signaux émis par la mémoire de l'expérience émotionnelle sont quasi instantanés.» La raison est plus lente, mais plus précise et circonstanciée; notre «émotion du ventre» est plus rapide, mais aussi diffuse et peu détaillée. On ressent une «sensation étrange», dont l'explication nous parvient souvent ultérieurement.



## Quel rapport avec les résolutions?

Une nouvelle année, des espoirs, des désirs, des souhaits et des rêves. «Si seulement je pouvais, alors je ...» N'êtes-vous vraiment pas en mesure de faire plus pour vous? Demandez-vous ce qui importe vraiment pour VOUS! A quel point la réponse diffère-t-elle de la réalité? Le livre de Maja Storch, «Machen Sie doch, was Sie wollen» (Faites donc ce que vous voulez), figure au palmarès des meilleures ventes. Pour appliquer cette recommandation, il faut d'abord savoir ce qu'on veut. Maja Storch n'aspire pas à stimuler les égoïstes ou les individualistes, mais elle nous encourage à repenser nos projets de vie et nos décisions s'ils ne nous rendent pas heureux. Faites-vous confiance! Osez quelque chose! Cela vaut la peine rien que dans un cadre restreint.

## Littérature

Damasio, A.R. (2004). Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. List  
Storch, M. (2003). Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Pendo  
Storch, M. (2010). Machen Sie doch, was Sie wollen! Hans Huber

## ZRM

Le modèle de ressources zurichoises (ZRM®) est un outil d'autogestion qui a été développé en 1997 par les docteurs Maja Storch et Frank Krause pour l'Université de Zurich. Son efficacité à long terme fait l'objet d'un suivi scientifique continu. Le ZRM® repose sur les dernières découvertes des neurosciences en matière d'apprentissage et d'action chez les humains. ([www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)). Cet article présente quelques approches et méthodes du ZRM®.



## 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)

### Président central

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

### Secrétariat central

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

### Changement d'adresse

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

**Aarau:** Sonnmatte 6, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr,  
Barbara Willi, 062 844 32 38

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

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

**Suhr:** Alters- und Pflegeheim Steinfeld,  
Montag, 19.10–20.00 Uhr, Esther Kilchherr,  
078 876 98 62  
Schnupperlektionen jederzeit möglich.  
Auskunft: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76

### Günstiger für Mitglieder

15% Mitgliederrabatt auf alle Artikel von EMPFI  
med. AG, Fachgeschäft für Wohlfühl-, Entspan-  
nungs- und Lagerungskissen: 5105 Auenstein,  
062 777 32 57, [www.empfi.ch](http://www.empfi.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Baden-Brugg

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

### Chiro-Gymnastik

**Brugg:** Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3  
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich,  
Donnerstag, 13.45–14.45 Uhr, Schnupperstunde  
nach Voranmeldung gratis, Kursleitung und  
Informationen: Sabine Senn und Trix Rey,  
Bewegungspädagoginnen, 056 223 25 75/  
[senn-sabine@bluewin.ch](mailto:senn-sabine@bluewin.ch)

### 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. [gutschlafen.ch](http://gutschlafen.ch) AG,  
Bodenacherstrasse 1, 5242 Birr. Weitere Informatio-  
nen: [www.gutschlafen.ch](http://www.gutschlafen.ch)



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Freiamt-Seetal

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



## Aargauer Verein Pro Chiropraktik – Sektion Zofingen

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



## Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

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

### Chiro-Gymnastik

**Basel:** Gymnastikhalle Nonnenweg 64a:  
Montag, 17.00–17.50 Uhr, 18.00–18.50 Uhr;  
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr; Freitag, 9.00–9.50 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

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

**Liestal:** Turnhalle Bifang, Lausen: Dienstag,  
20.20–21.10 Uhr. Zentrum für sanfte Bewegung,  
Kanonengasse 12: Mittwoch, 8.00–8.50 Uhr,  
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Freitag,  
9.00–9.50 Uhr, 10.00–10.50 Uhr; Halle Dojo  
Budokai, Rosenstr. 21a: Freitag, 17.30–18.20 Uhr  
Preis pro Lektion: CHF 13.– für Mitglieder der  
Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel;  
CHF 15.– für Nichtmitglieder. Auskunft und  
Anmeldung: Frau R. Senn, 079 274 90 79

### Generalversammlung

Donnerstag, 11. April 2019, Safranzunft Basel, 19 Uhr



## Pro Chiropraktik Bern

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

### Chiro-Gymnastik

**Biel:** Turnhalle Peuplier, Aegertenstrasse,  
jeweils Dienstag, 20.00–21.00 Uhr  
Leiterin: Gabriela 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!

**Bern:** Praxis Dr. Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29,  
Tel. 031 352 66 88 oder [www.rueckengym.ch](http://www.rueckengym.ch)  
Diese Kurse werden nicht vom PCB organisiert,  
d. h., Sie erhalten keine Reduktionen.

### 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 Bern2

PCB-Mitglieder trainieren mit 10% Rabatt auf das  
gesamte Angebot von Pilates-Gruppen- und Perso-  
nal-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.

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

Infos unter Tel. 031 332 66 66 oder  
[www.arena-fitness.ch](http://www.arena-fitness.ch)

### Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

Infos unter Tel. 031 990 10 00 oder  
[www.aquateam.ch](http://www.aquateam.ch)

## Rückenzentrum, Rodmattstrasse 90, Bern

Infos unter Tel. 031 331 44 88 oder  
[www.rueckenzentrum.ch](http://www.rueckenzentrum.ch)

## CTS – 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)



## 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

**Bulle:** Ecole primaire Rue de la condémine 32  
(déplacement pour une année), mardi 9h et 10h,  
Laura Grande (FR), 076 452 41 87.

**Fribourg:** Pensionnat Ste-Agnès, rte des Bonnes-  
fontaines 7, lundi 18h45, mercredi 19h15, Mireille  
Mauron (DE+FR), 079 772 74 77, mardi 19h, Ran-  
dall Jones (DE+FR), 079 777 11 86, mercredi 9h, et  
vendredi 10h30, Laura Grande (FR), 076 452 41 87.

**Giffers:** Sporthalle, Donnerstag, 18.00 Uhr,  
Sandra Berger (DE+FR), 079 395 61 02.

**Murten:** Gymnastikraum, 1. Stock, Sporthalle  
der OS Murten, Mittwoch, 18 Uhr, Pascale Cuony  
(DE+FR), 079 533 08 83, Mittwoch, 19 Uhr, Anne  
Meissner (DE), 076 613 25 70, Mittwoch 8.30 Uhr,  
Schützenmatt 36, Pascale Cuony.

# Organisation de patients

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

**Villars-sur-Glâne:** Dojo du Guintzet, avenue Jean-Paul II 13, lundi 8h15 et 9h30, Mireille Mauron (DE+FR).

**Vuadens:** Halle de gym, mercredi 19h, Frédérique Moret (FR), 026 912 02 43, 079 698 25 86.

**Rechthalten:** Zentrum Weissenstein, Montag, 18.45 Uhr, Anita Buchs, 079 332 74 63.

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

Plus d'infos/mehr Infos: [www.prochirofribourg.ch](http://www.prochirofribourg.ch)

Als Mitglied der FVPC erhalten Sie eine 10%-Karte, gültig in folgenden Geschäften: Möbel Lehmann, Düdingen; Meubles Kolly, Romont; Cycles Intergiboux, Rossens; Mondo Sport, Murten; Trilogie Sport, Belfaux.



## Luzerner Verein Pro Chiropraktik

[info@lvpc.ch](mailto:info@lvpc.ch)  
[www.lvpc.ch](http://www.lvpc.ch)

## Pilates, Rückengymnastik, Aquagymnastik

Aktuell bieten wir 38 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.lvpc.ch](http://www.lvpc.ch). Seit 2017 gibt es spezielle Kurse für Männer.

Für Schnupperlektionen und weitere Auskünfte melden Sie sich bitte bei Esther Imfeld, Tel. 041 320 31 00, oder senden Sie uns eine Mail.

## Die 89. Generalversammlung des Luzerner Verein Pro Chiropraktik findet am 9. April 2019, 18.30 h im Hotel IBIS Styles Luzern statt.

Vorstandsmitglieder aus anderen Sektionen sind herzlich willkommen, wir bitten jedoch um eine schriftliche Anmeldung an [info@lvpc.ch](mailto:info@lvpc.ch).

Der in die Jahre gekommene Webauftritt unseres Vereins wurde nach acht Jahren überarbeitet und präsentiert sich nun neu. Die Webseite ist nun auch ausgerichtet zur Nutzung mit Mobiltelefon oder Tablet.



## Pro Chiropratique NE-JU

[pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch](mailto:pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch)  
[www.prochiropratique.ch](http://www.prochiropratique.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 loisirs, Sentier 1A; les jeudis à 18h00. Renseignements: M<sup>me</sup> Sonia Matthey, monitrice SNO, 032 731 95 62

## Comité

Nous recherchons toute personne intéressée désirant œuvrer au sein de notre comité. Veuillez adresser votre candidature au président: Markus Huerbi, [markmar@hotmail.com](mailto:markmar@hotmail.com)



## Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

[pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch](mailto: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](mailto:pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch)

## Chiro-Gymnastik

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

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

**Dienstag, 20.00 Uhr, Turnhalle Dreispitz,** Herblingen, Ingrid Karsai, 052 533 18 35

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

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

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

## Generalversammlung 2019 am Freitag, den 8. März 2019, im Park Casino.

Im Anschluss an die Generalversammlung wird der Schaffhauser Schulterspezialist Dr. med. Patrick Paulet, Facharzt Orthopädie Chirurgie und Traumatologie, zum Thema «Eingeschränkte Schulterbeweglichkeit – was nun?» einen Vortrag halten. Anschliessend wird ein kleines Abendessen serviert. Persönliche Einladungen werden vorher geschickt. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen.



## Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

[pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch](mailto: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 Kruppenacher, 032 681 03 73



## Pro Chiropraktik-Verein SG/AR/AI

[stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch](mailto:stgallen-appenzell@pro-chiropraktik.ch)

Mitgliederbeitrag 2019: Einzelmitglieder CHF 30.–, Paare inkl. Kinder bis 16 Jahre CHF 50.–  
GV-Nachtesen und Herbstausflug für Mitglieder inbegriffen. Anmeldungen an erwähnte Mailadresse oder an Hans Frey, Zwyszigstrasse 35, 9000 St. Gallen

## 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](mailto: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](mailto: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.

## SCHMERZFREI SITZEN UND ARBEITEN

**ErgoPoint-Ergonomie**  
8050 Zürich  
Grösste Auswahl schweizweit  
Telefon 044 305 30 80  
www.sitz.ch

## RICHTIG LIEGEN UND SCHLAFEN

**Professionelle Liegeberatung IG RLS**  
Ihre Liege- und Schlaftherapeuten  
Telefon 044 821 90 89  
www.ig-rls.ch

## THERAPIE UND TRAINING

**Med. Rücken-Center Zürich**  
www.rueckencenter.com  
Telefon 044 211 60 80

## GESUND SITZEN UND SCHLAFEN

**Rückenzentrum Thurgau**  
**30 Jahre Jubiläum**  
8585 Langrickenbach  
Telefon 071 640 00 40  
www.benzinger.ch

## SITZEN – LIEGEN – STEHEN – GEHEN

**Thergofit, Rückenzentrum**  
Bad Ragaz  
Tel. 081 300 40 40  
Fax 081 300 40 41  
www.thergofit.ch

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

**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. Présidente: D' Lawrence Cornelius, président, tél. 021 801 71 35.

**Faoug:** Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45, mardi 8h30, Marjolein Schürch (DE+FR), 026 672 16 56, mercredi 10h, Kathrin Mayer (DE+FR), 026 670 57 57, jeudi 18h15, Marjolein Schürch (DE+FR), 026 672 16 56.

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



**Pro-Chiropratique du Valais romand**  
pro-chiropratique.valais@chirouisse.ch  
www.prochiropratique.ch

### Cours de chiro-gym

A Sierre. Renseignements au 078 810 00 69.



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

### Chiro-Gymnastik

Turnangebot in allen Gemeinden, bitte melden bei Turnleiterin Klara Nussbaumer, nklara@bluemail.ch

### 62. ordentlichen Generalversammlung Freitag, 3. Mai 2019 im Lorzensaal Cham, 19.30h

Wir laden Sie zur diesjährigen Generalversammlung ein und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**Programm** 19.30 Uhr Generalversammlung  
20.10 Uhr Nachtessen  
21.00 Uhr PanPhonics  
21.45 Uhr Dessert

**Kosten:** Vereinsmitglieder neu CHF 40.-, Nichtmitglieder CHF 50.-. Der Betrag wird direkt beim Saaleingang eingezogen.

**Anmeldung:** Bis **26. April 2019** an Klara Nussbaumer, Flurstrasse 7, 6332 Hagendorn, 041 780 54 64 oder nklara@bluemail.ch

**Abmeldung:** Unbedingt spät. 3 Tage vor dem Anlass  
**Jahresbeitrag:** Einzelmitglieder CHF 25.-, Zwei Familienangehörige CHF 40.-.

### Traktanden

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmzähler
3. Protokoll der GV 2018
4. Jahresbericht des Präsidenten
5. Jahresrechnung, Revisorenbericht
6. Wahlen
7. Ehrungen
8. Verschiedenes



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

### Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: CHF 22.-, Ehepaare: CHF 44.-  
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und GV-Nachtessen

**Mitgliederversammlung:** Mittwoch 17. April 2019, 19.00 Uhr, Universitäts Klinik Balgrist, Restaurant beim Haupteingang, Forchstrasse 340, 8008 Zürich



## PRO CHIROPATIQUE SUISSE

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

- J'adhère à l'une des 18 sections en Suisse. La cotisation annuelle coûte entre CHF 20.- et 40.- selon le canton.
- Je souhaite uniquement m'abonner à la revue trimestrielle «Colonne vertébrale&santé» pour CHF 20.- par année, sans m'affilier à l'association.
- Je soutiens la recherche dédiée à la formation des chiropraticiens en versant un don de CHF ..... à la Fondation pour la formation des chiropraticiens, Sulgenauweg 38, 3007 Berne, CCP 60-32577 1-8.

Nom, prénom

Adresse

Signature

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

## Chère lectrice, cher lecteur,

Que souhaiteriez-vous lire dans notre revue? Des articles politiques consacrés par exemple au dossier électronique du patient, aux coûts de la santé ou aux primes des caisses-maladie? Ou de préférence des textes sur le mouvement, des problèmes de société ou des sujets délicats controversés? Des portraits?

Avez-vous des propositions, des idées ou des souhaits de reportage auxquels nous pourrions répondre? Souhaiteriez-vous connaître une personnalité publique en particulier? Nous pouvons peut-être exaucer votre vœu.

Aidez à la conception de *Colonne vertébrale & santé*; toutes les contributions et les suggestions sont les bienvenues.

Par courrier postal: Rosmarie Borle, Sonnenblickstrasse 9, 3063 Ittigen ou par courriel: [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch). Merci!

#### Impressum

##### Editeurs

Pro Chiropratique Suisse  
Association suisse des chiropraticiens  
ChiroSuisse

##### Parution trimestrielle

Abonnement: CHF 25.00 par an moyenne  
(adhésion à l'ASPC 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<sup>r</sup> en droit, Zurich, D<sup>r</sup> Peter Braun, chiropraticien, Zurich, D<sup>r</sup> Marco Vogelsang, chiropraticien, Zurich, Rainer Lüscher, Aarau  
D<sup>r</sup> Rebecca Duvanel, chiropraticienne, La Chaux-de-Fonds, D<sup>r</sup> Yvonne Juvet, chiropraticienne, Buttes

#### Internet

[www.chirosuisse.info](http://www.chirosuisse.info) - [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  
E-mail [mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)

#### Annonces

Stämpfli Fachmedien, Vanessa Jost, resp. annonces  
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne  
Tél. 031 300 63 87, e-mail [inserate@staempfli.com](mailto:inserate@staempfli.com)

#### Réalisation/impression

Stämpfli SA  
Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne  
Tél. +41 31 300 66 66, [www.staempfli.com](http://www.staempfli.com)  
Layout: Tom Wegner

#### 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 vertébral & santé ISSN 1661-4321

Imprimé en Suisse