

La vie en pleine conscience

# Protection des articulations



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action - votre mobilité



## **Les articulations 4**

### **12 principes pour des articulations en bonne santé 8**

Le coude à angle droit	9
Main et avant-bras forment une ligne	11
Répartissez la pression	13
Pour vous baisser: Pointez le nez en avant et le postérieur en arrière	15
Portez comme un professionnel	17
Utilisez les forces de levier	19
Etes-vous bien assis?	21
Apportez du changement dans votre quotidien	23
Soyez attentif à votre port de tête	25
Étendez votre rayon de mouvement	29
Détendez-vous	31
Comme on fait son lit, on se couche	33

### **Autres informations utiles 34**

Appliquer les conseils	34
L'activité physique, une formule magique	34
Solutions pour préserver vos articulations au travail	37
Veillez à votre sécurité	40
Quand vos articulations sont enflammées	41

### **La Ligue suisse contre le rhumatisme 42**

#### **Autres publications 43**

#### **Adresses utiles 44**

#### **Impressum 47**

## De l'articulation des orteils à celle de la mâchoire

L'être humain possède de nombreuses articulations, de la minuscule articulation de l'orteil à celle de la mâchoire, en passant par la grande articulation de la hanche. La colonne vertébrale est elle aussi constituée de nombreuses articulations.

Il existe différents types d'articulations, par exemple l'articulation orbiculaire de l'épaule et de la hanche ou l'articulation en charnière du coude et du genou.

Une seule articulation se compose de deux os. Ces os sont reliés entre eux par une capsule, des ligaments, des muscles et des tendons. L'articulation nous permet de courber les doigts, de fléchir la hanche ou d'ouvrir la bouche.

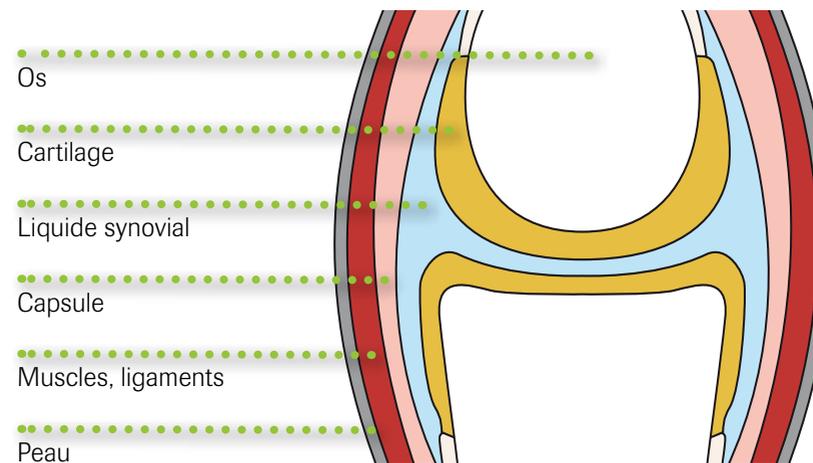
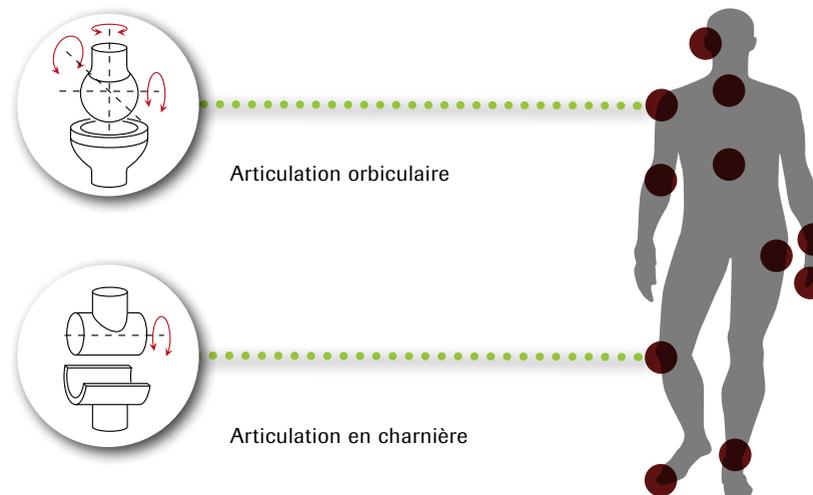
Le cartilage recouvrant l'extrémité des os et le liquide synovial sont des composantes essentielles de l'articulation: ils garantissent le

fonctionnement de l'articulation «comme sur des roulettes». Au repos, le liquide synovial est visqueux. Seul le mouvement lui permet d'assurer sa fonction en le fluidifiant et en le liquéfiant. L'articulation est stabilisée par les ligaments, les tendons et les muscles. Plus les muscles sont solides, plus une articulation est consolidée et donc protégée.

## Maintenir les articulations en bonne santé

Les articulations vieillissent tout comme nous. Mais dès notre plus jeune âge, nous pouvons contribuer à ce qu'elles fonctionnent longtemps sans problème. Parfois, les maladies rhumatismales endommagent les articulations, ce qui peut être très douloureux. Cela signifie souvent que de nombreux mouvements et activités deviennent difficiles à accomplir.

Cette brochure vous donnera de précieuses suggestions pour assurer la santé de vos articulations.



**Dans cette brochure, suivez une famille dans ses activités quotidiennes.**



Voici Sina, elle a quatre ans. Très souple, elle est un véritable modèle en termes de posture corporelle: observez la facilité avec laquelle les enfants se tiennent bien droits en position assise et avec laquelle ils se baissent avec le dos droit. Il y a encore autre chose que nous pouvons copier sur Sina: le plaisir immense qu'elle prend à bouger.



Le setter Gordon Cora est à l'image de la plupart des gens. Quand ils vieillissent, leurs articulations ne fonctionnent plus comme avant. Il est donc d'autant plus important pour les gens et les animaux d'avoir une activité physique régulière.



Richi, le grand-père, se promène tous les jours avec Cora. Sans cette activité physique quotidienne, il souffrirait des genoux. Plus il est actif, plus il lui est facile de se lever, ses mouvements deviennent plus fluides et plus assurés.



Connie, la grand-mère, est en pleine forme. Mais les articulations de ses doigts lui posent problème au quotidien. Elle souffre d'arthrose et il arrive que ses articulations soient enflammées. Grâce aux conseils d'un ergothérapeute, elle a découvert les nombreux moyens auxiliaires disponibles et les exercices réguliers pour ses doigts lui apportent un réel confort.



Tanja passe beaucoup de temps devant son ordinateur pour son travail. Bien que jeune et sportive, son dos se fait parfois sentir. Les céphalées occasionnelles indiquent que sa nuque est relativement tendue. Un poste de travail ergonomique et quelques conseils pour une bonne position de travail sont alors précieux.



Mike est très engagé dans sa vie professionnelle. Il adore faire du vélo pendant son temps libre. Lorsqu'il répare son VTT dans son atelier le week-end, il utilise des outils adaptés et ménage ses efforts pour que le travail soit plaisant et que les articulations de ses mains et de ses doigts ne le fassent pas souffrir, le soir venu.

**Consultez le médecin quand vos articulations**

- vous font souffrir depuis un certain temps
- sont gonflées
- sont enflammées, c.-à-d. rouges, chaudes et enflées
- sont immobiles

Votre médecin déterminera les causes de ces symptômes et discutera du traitement avec vous. Il vous dira ce que vous pouvez faire vous-même pour que les douleurs diminuent. Il traitera les causes dans la mesure du possible. Il prescrira des mesures thérapeutiques qui aideront à atténuer les symptômes et à prévenir toute aggravation. Ces mesures englobent principalement des médicaments ainsi que des séances de physiothérapie ou d'ergothérapie.



### **Le coude à angle droit**

Prévoyez une hauteur de travail telle que vous puissiez travailler avec le coude à angle droit dans toutes vos activités, qu'il s'agisse d'écriture, de repassage, de cuisine ou de bricolage. C'est valable debout et assis. Quand vous êtes assis, il est plus facile de trouver la bonne hauteur, puisque vous pouvez poser les coudes sur la table.

#### **Trouver la bonne hauteur**

Adaptez les tables, chaises et surfaces de travail à votre taille et à votre activité (cf. également le graphique à la page 38). Pensez également au réglage individuel de la hauteur et de la longueur de votre vélo ou des bâtons de Nordic Walking.



### Main et avant-bras forment une ligne

Ne cassez pas le poignet latéralement lorsque vous travaillez. Votre main, le poignet et l'avant-bras devraient être alignés dans toutes vos activités. Souvenez-vous également de ce principe quand vous êtes assis devant votre ordinateur, votre main constitue le prolongement en ligne droite de votre avant-bras.

### Comment vous tenir debout

Pensez également à une ligne droite quand vous êtes debout: le bassin, les vertèbres et la tête se superposent.





### Répartissez la pression

Agrandissez la surface de préhension d'un objet et répartissez ainsi mieux la pression sur vos articulations et économisez vos forces. Utilisez les élargisseurs. Vous pouvez les fixer vous-même à vos crayons, ciseaux ou tournevis. Utilisez des ustensiles pourvus d'une large surface de préhension, tels que les décapsuleurs et brosses à vaisselles spéciaux ou les ciseaux et pinces à ouverture automatique.





**Pour vous baisser:  
Pointez le nez en avant et  
le postérieur en arrière**

Baissez-vous le dos droit avec une flexion au niveau des hanches et les fesses en arrière. Baissez-vous comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise.

**Jardinage**

Plus vous vous baissez, plus la contrainte sur vos articulations est forte. Mettez-vous à genou pour jardiner: placez un coussin sous vos genoux ou utilisez un tabouret si vous travaillez accroupi.

Un instrument télescopique, par exemple une pince, vous permet également de ramasser des feuilles et des branches sans avoir à vous baisser.



### Portez comme un professionnel

- Portez les charges près du corps. Portez les caisses avec les coudes à angle droit devant la poitrine.
- Portez les charges sur le dos (sac à dos), répartissez le poids équitablement entre deux cabas. Vous pouvez aussi opter pour un chariot à roulettes. Utilisez une poêle avec deux poignées.
- Profitez de chaque occasion qui vous est offerte pour poser un objet: la lourde poêle au moment de l'essuyer ou le verre de cornichons lors de l'ouverture (de préférence sur un support antidérapant)



### Utilisez les forces de levier

- Vous utilisez les forces de levier en allongeant le levier disponible pour les mouvements rotatifs. Utilisez par exemple des moyens auxiliaires judicieux pour ouvrir des couvercles et des bouchons de bouteille ou pour vos clés.
- Vous pouvez aussi modifier les poignées: remplacez les robinets tournants par des poignées à levier.

#### Un jeu d'enfant

Grâce à ce levier, vous ouvrez n'importe quel verre sans effort.





### Etes-vous bien assis?

- Réglez la hauteur d'assise et de dossier des sièges de manière optimale. Utilisez des fauteuils de bureau réglables en hauteur. N'oubliez pas non plus d'ajuster individuellement votre siège auto. Vous êtes bien assis si vos fesses se situent à la même hauteur ou légèrement au-dessus des genoux.
- Essayez si possible de vous tenir droit.
- De temps en temps, reculez les fesses au maximum et adossez-vous, cela vous soulagera.
- Relevez-vous plus facilement: relevez la hauteur de vos sièges avec un coussin biseauté ou en réglant l'assise de votre fauteuil de bureau en conséquence.

### Une position inclinée vous facilite la vie

Cette lunette a une assise inclinée. Il est ainsi plus facile de s'asseoir, mais aussi de se relever.





### Apportez du changement dans votre quotidien

- Alternez autant que possible les positions debout et assise. Pour cela, un bureau réglable en hauteur ou un pupitre vous seront fort utiles.
- Changez fréquemment de position assise, en alternant les sièges ou en vous asseyant à l'envers de temps en temps.
- Restez en mouvement.

#### Confortable mais avec un soutien

En calant un coussin dans votre dos sur un canapé bas, vous serez également bien soutenu.



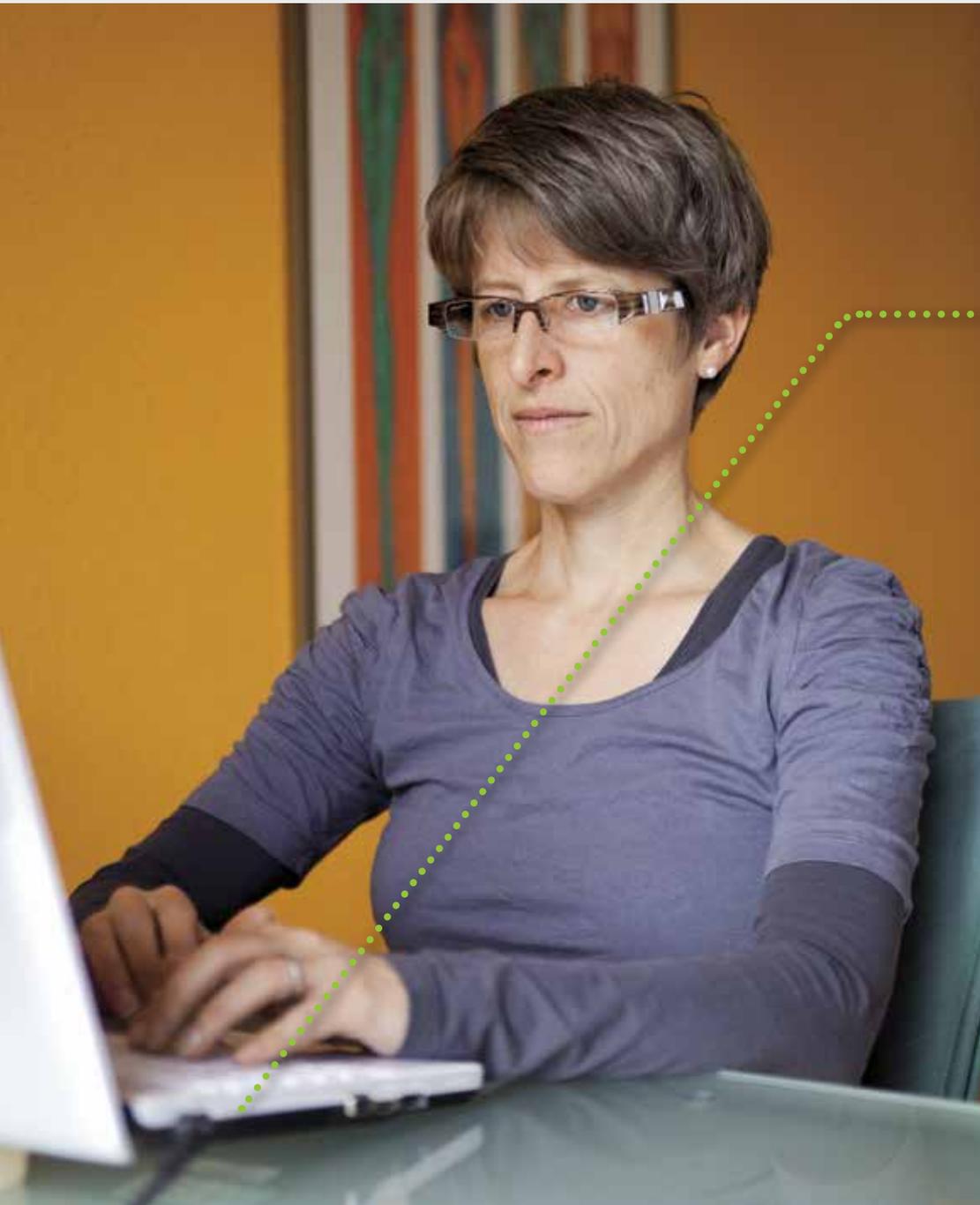


### Soyez attentif à votre port de tête

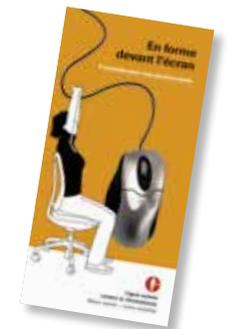
- Abaissez légèrement la tête quand vous lisez. Un porte-livre vous sera utile.
- Un port de tête correct est également important quand vous êtes assis à votre bureau. Évitez de tendre le menton vers l'avant. Veillez à ce que votre tête se situe au-dessus de votre buste, les muscles de votre nuque seront ainsi moins sollicités.

### Laissez-vous aller de temps à autre

Les épaules soulevées sont un signe de tension. Relevez sciemment les épaules et laissez-les ensuite redescendre tout aussi intentionnellement. Intégrez régulièrement ce petit exercice dans votre quotidien.



- N'hésitez pas à palper votre nuque: vos muscles sont-ils détendus? Dans ce cas, tout va bien.
- Réglez correctement votre poste de travail devant l'ordinateur. Vous découvrirez tout ce qu'il faut savoir à propos de l'installation d'un poste de travail devant l'écran d'ordinateur dans le dépliant «En forme devant l'écran».
- Utilisez des accessoires informatiques ergonomiques, tels que des supports d'ordinateur portable ou des claviers spéciaux.



«En forme devant l'écran»: dépliant de la Ligue suisse contre le rhumatisme



## Etendez votre rayon de mouvement

- Votre mobilité est-elle restreinte? Etendez votre rayon de mouvement avec des moyens auxiliaires tels que les longues-mains (poignée télescopique ou pince), les marches-pieds ou même un coussin rotatif pour le siège de la voiture.
- Apprenez à venir à bout des limitations de mouvement en physiothérapie: votre nuque est-elle bloquée? Dans ce cas, tournez le buste dans sa totalité. Et découvrez les exercices d'étirement ou autres afin d'améliorer votre mobilité. Vous les trouverez dans le dépliant «Restez mobile - étirez-vous!».



«Restez mobile - étirez-vous!»: dépliant de la Ligue suisse contre le rhumatisme

### La sécurité avant tout!

- Sécurisez les baignoires et bacs de douche avec un revêtement antidérapant.
- Ne grimpez pas sur le rebord de la baignoire.
- Ne montez jamais sur un tabouret dans la baignoire.
- Dans le doute, demandez de l'aide à quelqu'un.

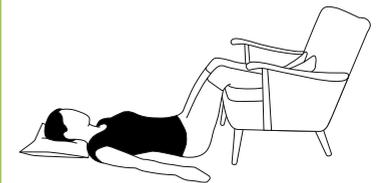


## Détendez-vous

- Veillez à vous détendre. N'attendez pas les prochaines vacances, accordez-vous des mini-vacances au quotidien.
- Prévoyez des pauses et des positions de repos dans vos activités ou faites-vous du bien avec un exercice de relaxation. Étirez-vous ou allongez-vous.
- Apprenez des techniques de relaxation. Vous vous sentirez reposé, équilibré et requinqué après une «séance» de détente active.
- Détendez-vous avec une activité physique.
- Un bon sommeil est également reposant et important pour notre bien-être.

### Pause détente

Allongez vos jambes sur une chaise, un canapé ou une balle. Maintenez cette position dix à quinze minutes. Pendant ce temps, vous pouvez écouter de la musique ou feuilleter un magazine.





### Comme on fait son lit, on se couche

- Soyons clairs: il n'y a pas de recette patentée pour savoir quel coussin et quel matelas vous conviennent. L'essentiel est de tester et de se faire conseiller.
- Quel type de dormeur êtes-vous? Préférez-vous être allongé sur le ventre, sur le dos ou sur le côté? Cette habitude influence sur le choix du matelas, tout comme votre poids et votre morphologie ou le fait que vous ayez plutôt tendance à transpirer ou à grelotter.
- Pour un lit double, il est préférable d'acheter deux matelas plutôt qu'un seul, pour que vous puissiez mieux tenir compte de vos besoins personnels.

#### Se soulager en position couchée

Vous êtes allongé sur le côté. Relevez la jambe du haut et placez-la sur un coussin normal ou un polochon, allongez la jambe inférieure depuis la hanche.



### Appliquer les conseils

Dans les pages qui précèdent, vous avez découvert de nombreux principes importants concernant la protection des articulations.

Appliquez ces conseils dans votre vie quotidienne. Des articulations en bonne santé le resteront ainsi plus longtemps. Et si vous souffrez d'affections articulaires, ces principes vous aideront à atténuer vos douleurs et à prévenir d'autres dommages.

Découvrez ci-après pourquoi l'activité physique et une semaine de travail bien organisée sont si importantes, comment vous pouvez éviter que vos articulations et vos os soient endommagés par une chute et ce que vous devez faire si vous souffrez d'une inflammation des articulations.

### L'activité physique, une formule magique

La formule magique pour nos articulations est la suivante: bouger! L'activité physique a un effet extrêmement positif sur notre

bien-être. Nous renforçons notre organisme, sommes plus performants et plus résistants. L'activité physique stimule l'irrigation sanguine de la musculature et alimente les capsules synoviales en nutriments. Elle favorise la fluidité du liquide synovial et «lubrifie» donc les articulations.

L'activité physique renforce aussi la musculature. Des muscles forts améliorent le guidage articulaire et atténuent les impacts sur l'articulation. Ils protègent les ligaments et la capsule synoviale d'un trop grand étirement et de la déchirure. L'articulation est ainsi stabilisée et protégée contre les lésions.

Même si les articulations sont douloureuses du fait d'une maladie rhumatismale, une activité physique consciente est essentielle. Nous avons tendance à nous préserver lorsque nous souffrons. En plus d'affaiblir les muscles, cela favorise aussi l'usure des articulations, renforçant ainsi les douleurs.



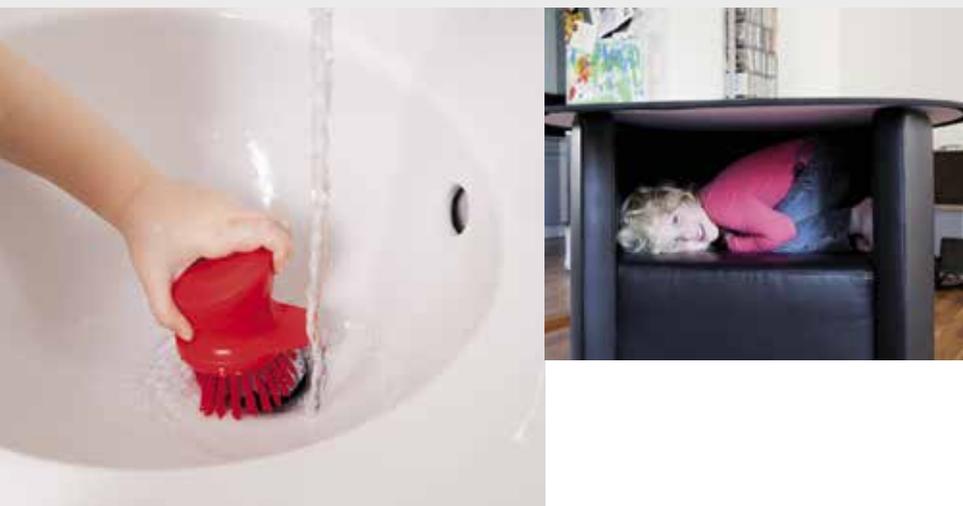
L'activité physique permet de mettre un terme à ce cercle infernal.

Il est inutile pour nous de nous entraîner comme des sportifs de haut niveau - bien au contraire. L'organisme est dépassé et surmené par une contrainte excessive. Un programme d'activité physique

raisonnable, adapté à la situation personnelle, est bien plus utile.

### Des mouvements souples et harmonieux

Des séquences de mouvements uniformes qui assurent une charge et une décharge aussi régulières que possible sont en principe recommandées. Des mouvements



souples et harmonieux exécutés à un rythme régulier sont optimaux. Des mouvements brusques et soudains, des changements de direction rapides et des mouvements de rotation constituent, en revanche, de fortes contraintes pour les articulations et augmentent le risque de blessure.

L'activité physique dans l'eau est particulièrement douce. Nous ne pesons qu'un dixième de notre poids et les articulations sont très peu sollicitées. L'eau chaude contribue à la relaxation musculaire et à l'atténuation des douleurs. La résistance régulière de l'eau sur le corps sert en outre d'entraînement musculaire. Les chutes et les lésions sont pratiquement exclues. Les

personnes souffrant d'ostéoporose devraient compléter l'activité aquatique par un entraînement supplémentaire, par exemple de la musculation.

Il existe encore d'autres activités sportives douces pour les articulations, telles que le Nordic Walking ou le vélo. Ceux qui n'aiment pas la pratique d'un sport individuel auront peut-être plus de plaisir en groupe. La Ligue suisse contre le rhumatisme propose un grand nombre de cours d'activité physique. Ceux-ci offrent deux avantages: l'instruction correcte par des spécialistes assure un mouvement optimal pour la santé et les heures de cours fixes favorisent la régularité.

## Solutions pour préserver vos articulations au travail

Il est capital de ne pas laisser «rouiller» nos articulations et de renforcer notre musculature. Ce qui compte, c'est toutefois comment nous bougeons. Une contrainte inappropriée pour nos articulations représente une surcharge et les abîme à la longue. Même si vous souffrez déjà d'arthrose ou d'arthrite rhumatoïde, des postures inadap-

tes et des positions défavorables au travail favorisent la destruction du cartilage.

Cela vaut la peine de vous demander régulièrement au cours de la journée, ce qui favorise la santé des articulations et permet d'en prévenir l'usure.

### La clé de la réussite réside dans une bonne organisation

Nous avons tendance à tout faire

#### Planification du travail

Dressez une liste de toutes vos activités quotidiennes et hebdomadaires. Classez-les en activités faciles, moyennes et épuisantes et définissez des phases de relaxation. Il s'agit à présent de répartir les tâches qui exercent une forte contrainte sur vos articulations de telle sorte que sur la journée et la semaine, elles soient entrecoupées d'activités aisées ou de phases de relaxation.

Plutôt que de nettoyer tout votre logement le même jour, vous pourriez prévoir de faire une pièce par jour. Soyez également attentif à votre état de forme du jour: si vos articulations vous font davantage souffrir le matin, prévoyez si possible de jardiner dans l'après-midi.

d'un coup. Le ménage hebdomadaire le vendredi et le jardinage le samedi en sont deux exemples typiques. Il nous reste ensuite le dimanche pour gérer la douleur.

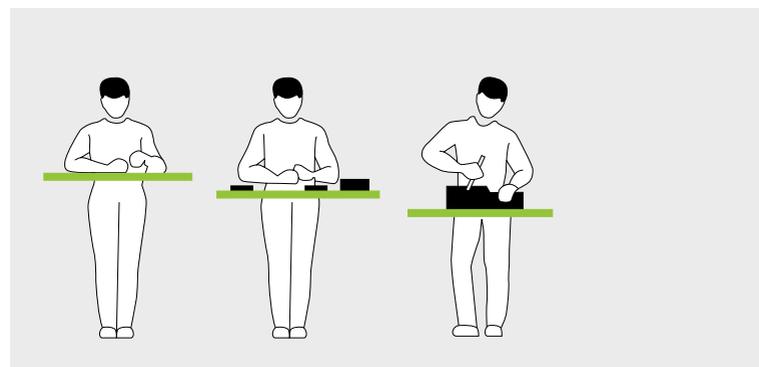
Protéger les articulations signifie répartir le travail de façon raisonnable sur la journée et la semaine. Un planning hebdomadaire ou de travail peut s'avérer extrêmement utile.

### N'hésitez pas à demander de l'aide

Lorsque vous souffrez d'une

maladie rhumatismale, il y a des activités que vous ne pouvez plus effectuer. Dans ce cas, il est important de solliciter de l'aide et des services. Peut-être vos proches ou vos collègues peuvent-ils accomplir les travaux les plus pénibles. Le mieux est d'expliquer à votre famille, à vos amis et à vos collègues pourquoi vous ne pouvez pas accomplir telle ou telle tâche, que vous aimeriez bien leur confier.

L'utilisation de moyens auxiliaires peut parfois avoir un intérêt. Les coûts des services externes peuvent



Travail de précision

Travail léger

Travail lourd

La hauteur du plan de travail dépend de sa difficulté.

également être un investissement judicieux (services de livraison de denrées alimentaires, repas sur roues, etc.).

### Adoptez une configuration optimale de votre place de travail

Que vous soyez au bureau, dans votre atelier ou à la maison: organisez votre place de travail de façon optimale. Il y a de nombreuses possibilités pour faire du bien aux articulations. Ainsi, il est préférable d'avoir à portée de main les instruments de travail fréquemment requis. Si vous devez constamment étendre le bras, cela favorise les inflammations des gaines tendineuses ou une surcharge des articulations de l'épaule.

### Privilégiez les outils de qualité

Utilisez des outils de travail de qualité. Un couteau bien aiguisé demande beaucoup moins de pression pour couper qu'une lame émoussée. Les outils légers et néanmoins stables exercent une moindre contrainte sur vos articula-

tions que ceux qui sont lourds. De tels instruments sont désormais en vente dans de nombreux domaines. Cela vaut la peine de se renseigner. Et vous trouverez de nombreux instruments qui vous faciliteront le quotidien dans l'offre de moyens auxiliaires de la Ligue suisse contre le rhumatisme ([www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) ou commandes par tél. au 044 487 40 10).

### Évitez la monotonie

Notre dos et nos disques intervertébraux ont besoin de changement! Même si vous travaillez à un poste à l'ergonomie parfaite, la monotonie pèse sur les articulations. Ne restez pas assis en permanence si vous travaillez dans un bureau. Levez-vous de temps en temps, allez jusqu'à l'imprimante ou intégrez quelques exercices. Si vous devez passer beaucoup de temps debout, essayez de surélever une jambe ou de vous asseoir dès que vous le pouvez.

## Veillez à votre sécurité

Les mouvements souples et harmonieux sont plus difficiles quand les articulations du genou ou de la hanche sont attaquées, par exemple par de l'arthrose. La marche devient incertaine et le risque de chute augmente. À l'inverse, une chute peut durablement endommager des articulations. Prévenez les chutes, c'est un investissement précieux pour votre santé.

Deux tiers des chutes se produisent à la maison, surtout dans la cuisine, la chambre ou le séjour ou à proximité immédiate de votre logement. La plupart surviennent juste avant le repas de midi ou le soir. Autour de midi, la glycémie a tendance à baisser et le corps à s'affaiblir, même si nous n'en avons pas forcément conscience. Le soir, c'est au tour de la fatigue de faire son apparition et de rendre nos mouvements moins assurés. À cela vient s'ajouter la pénombre.

Vous pouvez vous-même identifier de nombreux dangers :

- Vérifiez que votre acuité visuelle (avec ou sans lunette) est suffisante.
- Veillez à disposer d'un bon éclairage. Laissez une veilleuse ou une lampe allumée dans la salle de bain ou le couloir durant la nuit.
- Collez les bordures de tapis et ne laissez traîner aucun câble.
- Portez de bonnes chaussures.
- Si vous avez besoin d'une canne, assurez-vous que les amortisseurs en caoutchouc sont encore suffisamment profilés.
- Soyez prudent quand le sol est humide.
- Utilisez un escabeau ou un tabouret solide, mais ne grimpez jamais sur une chaise.
- Exercez activement votre sens de l'équilibre pour une position plus assurée.
- Travaillez la coordination. La capacité à faire plusieurs choses en même temps renforce votre réactivité en cas de chute.

- Les associations de médicaments peuvent provoquer des vertiges et altérer le sens de l'équilibre. Parlez-en à votre médecin de famille.

## Quand vos articulations sont enflammées

Les articulations rouges, enflées, chaudes et douloureuses sont enflammées. L'inflammation peut être due à l'arthrite (rhumatismes inflammatoires) ou à l'arthrose (usure des articulations). Consultez le médecin qui en déterminera les causes et discutera du traitement avec vous.

## Attelles

Les attelles offrent un soutien optimal en cas d'inflammation articulaire. Il existe de nombreuses attelles qui facilitent le travail, atténuent les douleurs et sont susceptibles de ralentir la progression des déformations articulaires. Les manchettes de poignet stabilisent et soulagent les poignets et contribuent à l'atténuation plus rapide des inflammations. Des attelles de stabilisation aident à l'immobilisation des articulations durant la nuit. Des ergothérapeutes vous assistent pour choisir et ajuster les attelles et les bandages et vous renseignent sur l'utilisation appropriée de ces moyens auxiliaires.

### Activité physique lorsque les articulations sont enflammées

Si vous souffrez d'une inflammation aiguë des articulations, vous devez éviter le sport, les fortes contraintes et les traitements par la chaleur, afin de ne pas aviver l'inflammation. Une activité physique modérée reste cependant importante : vous pouvez élaborer un programme d'activité physique personnalisé avec un physiothérapeute.

## La Ligue suisse contre le rhumatisme



Conseil par téléphone ou sur place

La Ligue suisse contre le rhumatisme s'engage pour les personnes souffrant d'une maladie rhumatismale et favorise la santé. Elle propose ses services dans toute la Suisse et s'adresse aux personnes atteintes, aux professionnels de la santé, aux médecins et au public.

La Ligue suisse contre le rhumatisme est une organisation faitière qui a son siège à Zurich et réunit 20 ligues cantonales/régionales contre le rhumatisme et six organisations de patients nationales. Elle existe depuis 1958 et bénéficie du label de qualité ZEW0 délivré aux organisations d'utilité publique.



Cours d'activité physique

### La Ligue suisse contre le rhumatisme vous propose:

- Information
- Cours d'activité physique
- Conseil
- Groupes d'entraide
- Formation des patients
- Moyens auxiliaires
- Cours de formation continue
- Promotion de la prévention et de la santé

### Votre don rend notre travail possible.

Nous vous remercions de votre soutien.

Compte postal 80-237-1

Banque UBS Zurich

IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

## Autres publications

### Bougez! Un manuel d'exercices

(F 401) CHF 15.-

### A chacun son sport

(F 3013) gratuit

### Travailler debout

(F 3016) gratuit

### Restez mobile - étirez-vous!

(F 1013) gratuit

### En forme devant l'écran

(F 1014) gratuit

### Votre dos - pensez-y

(F 1030) gratuit

### Moyens auxiliaires

(F 003) catalogue, gratuit

### Liste des publications de la Ligue suisse contre le rhumatisme

(F 001) gratuit

### forumR - revue de la Ligue suisse contre le rhumatisme

(Abonnement annuel, édition trimestrielle)

(F 402) CHF 16.40



**Ligue suisse contre le rhumatisme**

Josefstrasse 92, 8005 Zurich, Suisse, tél. 044 487 40 00, fax 044 487 40 19  
commandes: 044 487 40 10, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

**Liges cantonales contre le rhumatisme**

**Argovie**, tél. 056 442 19 42, info.ag@rheumaliga.ch

**Les deux Appenzell**, tél. 071 351 54 77, info.ap@rheumaliga.ch

**Les deux Bâle**, tél. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch

**Berne**, tél. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

**Fribourg**, tél. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch

**Genève**, tél. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch

**Glaris**, tél. 055 640 40 20, info.gl@rheumaliga.ch

**Jura**, tél. 032 466 63 61, info.ju@rheumaliga.ch

**Lucerne, Unterwald**, tél. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch

**Neuchâtel**, tél. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch

**Schaffhouse**, tél. 052 643 44 47, rheuma.sh@bluewin.ch

**Soleure**, tél. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch

**St-Gall, Grisons, Principauté du Liechtenstein**

*Secrétariat:* tél. 081 302 47 80, hess.roswitha@hin.ch

*Consultation sociale:* tél. 081 303 38 33, sg.rheumaliga@resortragaz.ch

**Tessin**, tél. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch

**Thurgovie**, tél. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch

**Uri, Schwyz**, tél. 041 870 40 10, rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

**Vaud**, tél. 021 623 37 07, info@lvr.ch

**Valais**, tél. 027 322 59 14, vs-rheumaliga@bluewin.ch

**Zoug**, tél. 041 750 39 29, rheuma.zug@bluewin.ch

**Zurich**, tél. 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch

**Association Suisse des Polyarthritiques**

Feldeggstrasse 69, Case postale 1332, 8032 Zurich,  
tél. 044 422 35 00, spv@arthritis.ch, www.arthritis.ch

**Société suisse de la spondylarthrite ankylosante**

Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zurich,  
tél. 044 272 78 66, mail@bechterew.ch, www.bechterew.ch

**Association suisse des ergothérapeutes**

Altenbergstrasse 29, Case postale 686, 3000 Berne 8,  
tél. 031 313 88 44, evs-ase@ergotherapie.ch, www.ergotherapie.ch

**physioswiss**

Stadthof, Centralstrasse 8b, 6210 Sursee,  
tél. 041 926 69 69, info@physioswiss.ch, www.physioswiss.ch

**Association suisse des services d'aide et de soins à domicile**

Sulgenauweg 38, Case postale 1074, 3000 Berne 23,  
tél. 031 381 22 81, admin@spitex.ch, www.spitex.ch

**Exma VISION, Exposition de moyens auxiliaires**

Industrie Süd, Durnernstrasse 32, 4702 Oensingen,  
tél. 062 388 20 20, exma@sahb.ch, www.sahb.ch/exma



## Impressum

*Auteurs* – Katrin Bleil, germaniste, Ligue suisse contre le rhumatisme

Dr Regine Strittmatter, psychologue FSP

Nicole Thomson, physiothérapeute ES, Ligue suisse contre le rhumatisme

*Adaptation française* – Eliane Tomatis-Bertuchoz, physiothérapeute ES, Clarmont

*Conception* – archiplex GmbH, Schaffhouse

*Photos* – Conradin Frei, Zurich

*Graphisme* – pourquoi-pas design, Zurich

*Equipe de projet* – Katrin Bleil, germaniste

Dr Claudia Hagmayer, historienne

Verena Langlotz Kondzic, ergothérapeute ES

Dr Regine Strittmatter, psychologue FSP

Nicole Thomson, physiothérapeute ES

Daniela Wehrle, infirmière ES

*Editeur* – © by Ligue suisse contre le rhumatisme, 2011

La vie en pleine  
conscience  
F 350

3'000 / OD / 02.2013

Vos experts concernant  
les maladies rhumatismales

—

Ligue suisse  
contre le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00

Fax 044 487 40 19

E-Mail [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)

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



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité