

# En savoir plus sur...

## ... les maladies rhumatismales

Si vous souffrez de rhumatismes, l'idéal est de pratiquer une activité physique régulière mais modérée et adaptée à vos possibilités. De nombreuses organisations de patients et groupes d'entraide proposent des informations utiles pour mieux vivre avec la maladie.

### Renforcer les muscles du dos



Placez vos mains croisées sur les clavicules. Bougez le buste vers l'avant puis vers l'arrière en gardant le dos droit.



Augmentez la difficulté: inclinez le buste vers l'avant, dos droit et faites de petits mouvements saccadés, bras légèrement fléchis. Répétez 10–20 x.

### Lombalgies – douloureuses mais inoffensives?

Du 12 au 16 septembre 2011, la Ligue suisse contre le rhumatisme propose dix journées grand public sur la santé du dos.

Mal de dos: quand faut-il consulter?

Quels traitements aujourd'hui? Comment gérer le mal de dos au quotidien ou au travail?

Réponses: dans trois conférences et dans l'exposition «Un dos en bonne santé».

Entrée libre: Bad Zurzach (12.9.) – Bern, Luzern, Schinznach, St. Gallen (13.9.) – Basel, Rheinfelden (14.9.) – Weinfelden, Zürich (15.9.) – Lugano (16.9.). [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch).



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

### Publications

#### J'ai des rhumatismes. Quel sport pour moi?

Les publications suivantes sur le thème du sport et des rhumatismes peuvent être commandées auprès de la: Ligue suisse contre le rhumatisme, Josefstrasse 92, 8005 Zurich. Tél. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch), [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch):

#### Bougez! Un manuel d'exercices

F401, livre, 82 pages, CHF 15.–

#### Restez mobile – étirez-vous!

10 exercices  
F1013, gratuit

#### Votre dos – pensez-y!

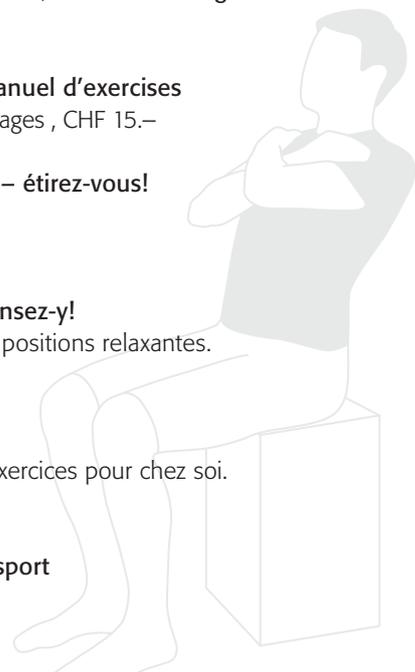
14 exercices et positions relaxantes.  
F1030, gratuit

#### Ostéogym

Programme d'exercices pour chez soi.  
F1025, gratuit

#### A chacun son sport

F3013, gratuit



## Liens/adresses

### Association suisse des polyarthritiques ASP:

**ASP** Association Suisse des Polyarthritiques  
Ensemble, l'un pour l'autre

Polyarthrite rhumatoïde **PR**

En 1981, l'Association suisse des polyarthritiques ASP fut fondée en tant qu'organisation de patients atteints de polyarthrite rhumatoïde (PR) ou d'une maladie apparentée. Organisation créée par les patients pour les patients, l'ASP se mobilise pour l'amélioration de la qualité de vie des 70 000 personnes souffrant de PR en Suisse.

Informations sur la maladie, son traitement et prestations de l'ASP et de ses groupes d'entraide régionaux:  
Tél. 044 422 35 00, [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch) (a/f/i).

### Ligue suisse contre le rhumatisme:

Tél. 044 487 40 00, [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) (a/f/i).

### Association suisse du lupus érythémateux:

Tél. 056 624 08 21, [www.slev.ch](http://www.slev.ch) (a/f/i).

### Société suisse de la spondylarthrite ankylosante:

Tél. 044 272 78 66, [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch) (a/f)

### Association suisse des fibromyalgiques:

Tél. 024 425 95 75, [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch) (a/f/i).

### Association suisse Osteogenesis Imperfecta:

Tél. 031 931 07 76, [www.glasknochen.ch](http://www.glasknochen.ch) (en allemand)

### Association Suisse des Sclérodermiques:

Tél. 077 406 09 58, [www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch) (a/f/i).

### Association Suisse Contre l'Ostéoporose:

[www.svgo.ch](http://www.svgo.ch) (a/f/i).

### Blog sur la fibromyalgie:

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

### Groupe d'entraide pour la maladie rhumatismale Sudeck:

[www.morbus-sudeck.ch](http://www.morbus-sudeck.ch) (en allemand)

### Groupe d'entraide syndrome SAPHO:

Tél. 056 281 31 77, [www.sapho-syndrom.ch](http://www.sapho-syndrom.ch) (en allemand)

**Syndrome de Sjögren:** Tel. BS: 061 689 90 90,

Tél. BE: 033 335 83 48, Tel. ZH: 079 483 31 49,

[www.sjoegren-forum.ch](http://www.sjoegren-forum.ch) (en allemand)

### Junge Menschen mit Rheuma:

Tél. 078 806 77 66, [www.jungemitrheuma.ch](http://www.jungemitrheuma.ch) (en allemand)

### Société Suisse de Rhumatologie:

[www.rheuma-net.ch](http://www.rheuma-net.ch)

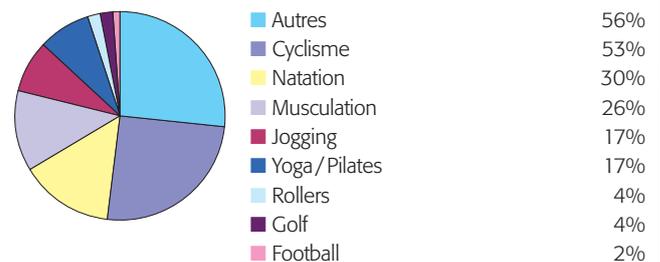
### Association d'entraide «hernie discale» de la région bâloise:

[www.discushernie-basel.ch](http://www.discushernie-basel.ch) (en allemand)

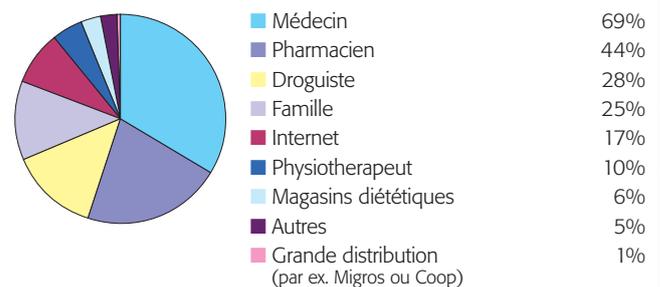
## Résultats du sondage Vista

C'est avec plaisir que nous vous présentons sur cette page les résultats du dernier sondage Vista sur le thème «maladies rhumatismales». Voici les réponses de nos lecteurs:

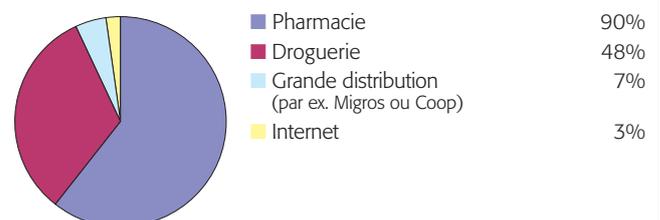
### Quel type de sport pratiquez-vous pour rester souple et en forme? (plusieurs réponses possibles)



### A qui faites-vous confiance resp. à qui vous adressez-vous de préférence? (plusieurs réponses possibles)



### Où achetez-vous vos médicaments? (plusieurs réponses possibles)



## A lire

Heinz Scholz: **A. Vogel – Tout sur les rhumatismes. Stratégies de traitement global. Comment prévenir et maîtriser le mal.**

2<sup>e</sup> éd. 2006, 184 pages,  
CHF 27.50, ISBN 978-3-906404-19-6,  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

