

Colonne

vertébrale



1124

santé

Organe officiel Pro Chiropratique



Gender et chiropratique
Parcours de formation
Printemps



Changement d'adresse:

D' Yann Le Clec'h

Chiropraktik und Akupunktur Zürich
Utoquai 41
8008 Zürich

D' Rolf Wespi

Chiropraktik Aarau
Bleichemattstrasse 2
5000 Aarau

D' Monica I. Weber

Praxis Villa BeauSite
Kilchbergsteig 11
8038 Zürich

D' Nils Osseiran

Rachis Clinic SA
Av. de Valmont 41
1010 Lausanne

Changement de nom:

D' Norina Fleisch-Reichmuth

Ibsw AG Winterthur
Schaffhauserstrasse 6
8400 Winterthur

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



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 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

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

Changements d'adresse / abonnements

Veillez annoncer les changements d'adresse par écrit.
Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Berne,
mutationen@pro-chiropraktik.ch

Annonces

Stämpfli Fachmedien, Wölflistrasse 1, case postale, 3001 Berne, Tél. 031 300 63 70, insetate@staempfli.com

Réalisation/impression

Stämpfli Communication, 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



Editorial

Chère lectrice, cher lecteur

En Suisse, la profession de chiropraticien/ne est officiellement considérée comme une profession médicale universitaire depuis 2007. Cela a été inscrit dans la loi fédérale sur les professions médicales universitaires (LPMéd). Cette loi encourage, dans l'intérêt de la santé publique, la qualité de la formation universitaire, du perfectionnement professionnel et de la formation continue ainsi que l'exercice de la profession des spécialistes dans les domaines de la médecine humaine, de la médecine dentaire, de la chiropratique, de la pharmacie et de la médecine vétérinaire.

Les coûts des prestations sont pris en charge par l'assurance de base. Un privilège unique au monde pour les praticiens de la chiropratique mais aussi pour les patients. Il s'agit de défendre cet acquis important à tous les niveaux. Notre association veut continuer à être une voix forte, tant pour les patients que pour les chiropraticiennes et chiropraticiens en Suisse.

Une tâche importante est le bouche à oreille pour le maintien et le renforcement du réseau à tous les niveaux (Confédération, cantons, communes).

En plus d'un soutien financier, nous vous prions d'aider à motiver les jeunes à étudier la chiropratique et à recruter de nouveaux membres et membres du comité pour nos associations. Participez activement à la vie de l'association. Veuillez vous informer directement auprès de vos associations cantonales sur les différentes activités, qu'il s'agisse des cours de gymnastique du dos, très appréciés et organisés avec succès en de nombreux endroits, ou d'autres manifestations telles que des conférences, des assemblées d'association, des voyages d'association ou d'autres rencontres permettant de cultiver le dialogue et la convivialité. Vous trouverez également quelques activités de l'association au dos de ce magazine.

Nous vous remercions vivement de votre précieux et fidèle soutien.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Rainer Lüscher
Président central de Pro Chiropratique Suisse

Gender

Les hommes et les femmes sont «différents»..... 4
Rosmarie Borle

Printemps

Envie de printemps et rhume des foins 6
Rosmarie Borle

Formation

Comment devient-on chiropraticien ou chiropraticienne? 8
Lana Strobel

Mystère

..... 12

Organisation de patients

..... 13

Speakers' Corner

..... 15

Varia

..... 16



Photo de couverture: Bachalpsee avec Schreckhorn et Wetterhorn
Images: AdobeStock

Les hommes et les femmes sont «différents»

Rosmarie Borle «Les femmes expriment généralement leurs craintes et les assument, alors que les hommes la jouent plutôt «cool», même s'ils ont peur.» C'est la réponse qu'a donnée une chiropraticienne à la question suivante: «Constatez-vous d'autres réactions, en termes de sensibilité à la douleur, de craintes quant aux manipulations, ou autres?»

Nous avons décrit les points principaux des débats sur le genre en médecine dans notre édition 04/2023. Personne parmi notre lectorat ne s'est manifesté pour partager ses expériences. Du côté des spécialistes, un chiropraticien et trois chiropraticiennes ont répondu à quelques questions en s'appuyant sur leur expérience pratique. Vous trouverez un résumé de leurs témoignages dans la deuxième partie de cet article.

Le Bulletin des médecins suisses a publié en 2021* un article intéressant sur le congrès de l'association Business and Professional Women Zürich, dont nous citons ici quelques passages avec leur aimable autorisation.

Voici ce qu'il contient en ce qui concerne la définition du sexe (notre traduction): «Notre époque est marquée par la médecine personnalisée, et la tendance s'accroît. Les traitements personnalisés réduisent le risque d'effets secondaires. Cette information aurait certainement été utile lors des campagnes de vaccination contre le COVID-19, car les effets secondaires des vaccins touchent visiblement plus les femmes que les hommes.

En médecine genrée, deux aspects revêtent une importance particulière: le sexe biologique (les gènes, les hormones et les caractéristiques sexuelles physiques) d'une part, et le sexe socioculturel d'autre part, le genre. Le genre est peu pris en compte dans le quotidien de la médecine, alors qu'il existe de nettes différences entre les hommes et les femmes.» La majeure partie de la recherche se concentre sur le profil d'un homme de 70 kg. Si cela ne correspond pas à la corpulence de bien des hommes, chez les femmes, d'autres facteurs encore entrent en ligne de compte, ce qui rend les résultats de la recherche difficiles à appliquer tels quels. «Les différences sont

nombreuses. La masse musculaire et la teneur en eau diffèrent, mais aussi le transit intestinal. Par conséquent, les médicaments restent plus longtemps dans l'intestin des femmes, ce qui provoque plus fréquemment des surdoses.»

Dans son exposé lors du congrès susmentionné, la professeure Cathérine Gebhard, cardiologue, professeure du Fonds national suisse de la recherche scientifique (FNS) à l'Université de Zurich, a souligné que le contexte socioculturel est un facteur essentiel, surtout en ce qui a trait à la communication entre les médecins et leurs patientes et patients. Les femmes, surtout, détaillent leurs symptômes, qu'ils soient physiques ou psychiques. «On sait que certains médecins ont tendance à interrompre leurs patientes et patients. On peut donc s'imaginer qu'une femme stressée qui aimerait décrire ses symptômes n'a pas l'occasion de s'exprimer, faute de temps. Résultat: on ignore des informations pourtant importantes et on pose le mauvais diagnostic. Chez les hommes, les dépressions font partie des maladies particulièrement sous-diagnostiquées, car ils parlent plus rarement de leurs émotions.» Elle poursuit: «Dialoguer est essentiel. Par exemple, de plus en plus d'études montrent que les femmes médecins évaluent correctement le risque d'AVC des patientes, alors que leurs confrères ont plutôt tendance à minimiser la situation.»

Nous avons posé les questions suivantes à des chiropraticiennes et chiropraticiens de langue allemande.

Remarque: les réponses sont des observations personnelles et des impressions ressenties dans la pratique quotidienne. Nous tenons à préciser qu'il ne s'agit pas de faits démontrés et vérifiés scientifiquement.

1. Certaines personnes demandent-elles explicitement à être traitées par une chiropraticienne ou un chiropraticien?
2. Pensez-vous qu'il existe des différences en ce qui concerne le traitement?
3. Constatez-vous d'autres réactions, en termes de sensibilité à la douleur, de craintes quant aux manipulations, ou autres?

* Source: Schweizerische Ärztezeitung/Bulletin des médecins suisses 2021; 102(49):1674-1676, auteure Nathalie Zeindler

4. Est-ce que les hommes et les femmes suivent autant vos conseils, propositions ou astuces? Un genre «obéit»-il mieux ou s'informe-t-il davantage que l'autre?
5. Avez-vous d'autres remarques à ce sujet?

D^{re} Nadia Faigaux

1. Lorsque j'ai commencé à travailler comme chiropraticienne en Suisse en 1984, j'étais curieuse de savoir si la situation se présenterait. Jusqu'à présent il n'y a que peu de personnes qui ont ouvertement eu un tel vœu. Dans la majorité des cas que je connais, des femmes ont préféré se faire traiter par une femme.
2. Les grandes différences dans les traitements ne sont pas directement liées au genre, mais plutôt au diagnostic, à la corpulence et à l'âge des individus. Cela dit, en tant que femme, j'ai plus de facilité à palper les zones délicates comme le pubis, l'aine ou la poitrine que mes collègues masculins.
3. J'observe une sensibilité accrue à la douleur et des appréhensions quant aux manipulations chez tout le monde. Les différences peuvent être entre autres d'ordre psychologique ou culturel.
4. Je n'ai pas non plus observé de différences en ce qui concerne ces aspects-là. Peu importe le genre, certaines personnes sont très disciplinées, alors que d'autres sont vraiment difficiles à motiver. D'autres encore trouvent toujours des raisons pour ne pas s'impliquer dans l'amélioration de leur état de santé.
5. Dans notre cabinet, les troubles somatoformes touchent davantage les femmes, mais cet état des choses pourrait aussi être dû au fait que probablement plus que la moitié de nos patients soient des femmes.

D^{re} Beatrice Zaugg

1. Oui. Dans la majorité des cas, des femmes issues de la migration expriment ce souhait.
2. Oui, et nous adaptons la force employée lors de la manipulation ou de la mobilisation. Il existe aussi des différences dans la manière dont les individus gèrent leurs troubles. Par exemple, les femmes demandent davantage ce qu'elles peuvent faire pour que ces troubles ne reviennent pas. Elles souhaitent aussi qu'on les aide à trouver une activité sportive et des exercices adaptés, et à améliorer l'ergonomie de leur domicile.
3. D'après mon expérience, les femmes ont plus de craintes, et pas seulement en ce qui concerne la manipulation. Il faut bien les informer. Je pense que les femmes du sud de l'Europe ou issues de la migration sont plus sensibles à la douleur. Par contre, les hommes réagissent tout aussi souvent que les femmes, mais ils l'expriment peut-être moins.
4. En général, les deux genres se plient à nos consignes. Mais lorsque l'intensité des troubles diminue, les patientes et patients perdent leur motivation à faire des exercices et des étirements, ou se trouvent des excuses. Ils et elles oublient de passer l'aspirateur en veillant à une posture ergonomique, de ralentir leurs mouvements, de s'asseoir correctement devant leur écran et de bien placer leur souris en suivant nos recommandations. Lorsqu'on leur conseille de faire des exercices en ligne, les gens

ont tendance à exagérer. A mon avis, cela concerne davantage les hommes que les femmes. Pour eux, trop est mieux que pas assez.

5. Les femmes ont moins envie de se rendre au fitness ou dans une salle de musculation; elles préfèrent suivre un cours. Le Pilates reste très populaire, mais attention, qui n'en a jamais fait, doit d'abord suivre un cours d'introduction. Sinon, cela risque d'être douloureux. Les hommes s'entraînent souvent depuis longtemps, dans un club, au sein d'une équipe, ou dans un fitness.

D^{re} Bea Wettstein

1. Il y en a peu. Certaines patientes âgées veulent uniquement être traitées par un homme, par manque de confiance envers les chiropraticiennes. Les musulmanes pratiquantes ne peuvent pas se faire traiter par un homme. Ou alors, il faut la présence de leur mari.
2. Je suis un peu plus «délicate» (j'applique moins de pression) avec la plupart des femmes, car elles pèsent généralement moins lourd et ont moins de muscles que les hommes. J'adapte automatiquement le traitement au physique de la personne.
3. Les femmes expriment généralement leurs craintes, et les assument, alors que les hommes la jouent plutôt «cool», même s'ils ont peur. En général, les femmes sont plus sensibles à la douleur.
4. Elles suivent mieux nos instructions et nos conseils, et elles ont une meilleure perception de leur corps. Les hommes respectent aussi nos recommandations et aiment se faire conseiller, mais ils ont plus de mal à mettre ces informations en pratique que les femmes.
5. Les hommes sont généralement impatients. Ils ne guérissent pas assez vite. Les femmes, en revanche, sont plus patientes et comprennent mieux pourquoi le processus de guérison prend du temps.

D^r Martin Wangler

1. Oui. Raisons personnelles: certaines personnes privilégient un genre pour des raisons culturelles, religieuses ou sociétales. A cela s'ajoutent l'éducation et les habitudes. «Je consulte des médecins de sexe masculin depuis toujours, et les hommes me semblent plus compétents que les femmes», «je ne peux pas imaginer qu'une femme soit une bonne chirurgienne», «un chiropraticien a plus de force qu'une chiropraticienne», «je préfère les femmes, elles communiquent mieux, elles ont plus d'empathie et elles sont plus attentionnées».
2. Oui. En général, les femmes communiquent et réfléchissent davantage. Elles prennent plus de temps avec leurs patientes et patients et accordent une plus grande valeur aux facteurs psychosociaux concomitants. J'ai observé de nettes différences individuelles en termes de compétences manuelles, mais elles ne sont pas liées au genre. D'après mes observations, les hommes accordent moins d'importance au genre de la personne qui les traite (ou bien ils font moins part de ce point?). Les femmes s'expriment davantage.
3. Oui et non. La sensibilité me semble à la fois liée au genre et individuelle (et influencée par de nombreux autres facteurs,

bien entendu!). Les femmes m'ont bien plus souvent signifié leurs craintes quant aux manipulations que les hommes. Encore aujourd'hui, j'ai plus de mal à évaluer les craintes des hommes.

4. D'après mes observations, elles sont très individuelles.

5. D'après ce que j'ai constaté, les patientes sollicitent plus d'heures de consultation, et en profitent aussi plus souvent. C'est mon ressenti; je n'ai jamais fait de recherche scientifique à ce sujet.

Je suppose qu'une communication professionnelle et d'autres interactions complexes entre médecin et patiente ou patient pendant les consultations contribuent au succès de la prise en

charge et du traitement chiropratiques. Le genre pourrait jouer un rôle important pour tous ces facteurs; il pourrait influencer davantage le traitement et les consultations qu'on le pensait jusqu'à présent. ■

La médecine genrée

L'objectif à long terme est de fonder un institut de médecine genrée à l'Université de Zurich. Une clinique de médecine genrée est également prévue. Les personnes y seront traitées en fonction de leur genre, selon les principes de la médecine de précision.

Printemps

Envie de printemps et rhume des foins

Pour les personnes allergiques, nous entrons dans une période difficile, car pour certaines d'entre elles les premiers symptômes de rhume des foins ont déjà commencé. Les aulnes, noisetiers et bouleaux sont les premiers à répandre leur pollen. Mais ce n'est pas pour autant qu'il faut renoncer à son envie de printemps.

Les premières fleurs au jardin, les balades sans devoir s'emmitoufler dans des vêtements chauds et un peu plus de diversité dans les assiettes sont d'agréables signes annonciateurs de la belle saison. En ville aussi, lorsque le soleil revient, la vie en extérieur reprend, les terrasses de restaurants et les parcs se remplissent vite. Profitez sereinement de cette ambiance méditerranéenne, laissons-nous gagner par quelques instants de légèreté et de sérénité

car la charge du quotidien, le chaos et les guerres dans le monde nous rattrapent bien vite.

Un regain de lumière renforce notre bonne humeur, la douceur fait du bien et nous incite à bouger. Un bon équilibre procure de la stabilité et de la sécurité, et peut éviter de trébucher. Sur les conseils de mon physiothérapeute, je m'entraîne régulièrement à me relever de la position assise sur une jambe. Au début, il est recommandé de partir d'une position assise un peu surélevée, car cela facilite l'équilibre. Lorsque vous arrivez à



rester bien stable sur une jambe, rasseyez-vous tout en contrôlant le mouvement. Changez de jambe et refaites l'exercice. Après quelques jours d'entraînement, vous constaterez de bons progrès. Un autre exercice consiste à se tenir debout sur une jambe et à pointer la pointe de pied de l'autre jambe vers l'avant, sur le côté puis vers l'arrière sur le sol. Se laver les dents sur une jambe peut aussi aider et n'est pas si simple que cela, essayez!

Les personnes allergiques disposent aujourd'hui de toute une gamme de traitements et d'offres de conseil qui peuvent atténuer les symptômes. Certains petits conseils peuvent s'avérer utiles, comme ne pas faire sécher sa lessive dehors, se laver les cheveux le soir et éviter le contact avec certaines choses. Je regrette aujourd'hui

chaque printemps que j'ai passé à l'intérieur à m'apitoyer sur mon sort.

Malgré tout votre élan et votre envie de bouger pendant cette douce période, n'oubliez pas le joli conseil d'Astrid Lindgren: «Il est important de prendre le temps de simplement s'asseoir et regarder devant soi.»* Rosmarie Borle ■

* Astrid Lindgren, Tagebuch 1964 («Astrid Lindgren – Ein Lebensbild» von Margareta Strömstedt, , notre traduction)

SPINEFITTER BY SISSEL – L'INNOVATION POUR UN DOS EN BONNE SANTÉ

Le SPINEFITTER est un dispositif d'entraînement polyvalent utilisé en cas de douleurs dorsales, de tensions musculaires et de mobilité réduite des articulations facettaires. Facile à utiliser, il se caractérise par une forme unique qui permet de relâcher les épaules et la nuque. Le SPINEFITTER se compose de 28 balles reliées entre elles et disposées en deux rangées longeant la colonne vertébrale.

Ces dernières soulagent les tensions musculaires en exerçant une pression en profondeur. Grâce à des stimuli mécaniques, les petites articulations de la colonne vertébrale s'ouvrent et le mouvement libère ainsi les blocages. En outre, par son action stimulante sur les points énergétiques, le SPINEFITTER permet un rééquilibrage global des flux.



Le dispositif d'entraînement pour un dos en bonne santé



Livré avec une sangle de transport



Supports publicitaires pour le SPINEFITTER



MEDIDOR.CH/FR

Votre fournisseur complet pour la thérapie, la santé et le mouvement
MEDIDOR AG | Hintermättlistrasse 3 | 5506 Mägenwil | Tél. +41 44 739 88 11 | mail@medidor.ch

Comment devient-on chiropraticien ou chiropraticienne?

Lana Strobel La chiropratique est l'une des cinq professions médicales universitaires en Suisse. Les études de médecine chiropratique sont proposées dans notre pays depuis 2008 et sont considérées parmi les meilleures au monde. L'association ChiroSuisse vise à mieux faire mieux connaître la profession et la formation au sein de la société. L'étudiante en chiropratique Rebecca Reiche nous parle de son expérience.

En Suisse, la chiropratique ne peut être étudiée qu'à l'Université de Zurich et les places y sont limitées. Avec seulement 300 spécialistes env. dans notre pays, c.-à-d. un chiropraticien ou une chiropraticienne pour 30 000 habitants, il y a clairement une pénurie. Ce métier et les études correspondantes sont donc relativement encore méconnus.

Lana Strobel: Je te remercie Rebecca pour ta disponibilité à nous parler de tes études en chiropratique. Peux-tu te présenter?

Je m'appelle Rebecca Reiche, j'ai 24 ans et j'étudie la chiropratique à l'Université de Zurich. Je suis actuellement en quatrième année sur six au total.

Comment t'est venue l'idée d'étudier la chiropratique?

Je savais dès le début que je ne voulais pas un métier qui nécessite de rester assise toute la journée dans un bureau. Je me suis intéressée à la chiropratique grâce aux commentaires positifs

de mon père, qui relevait souvent la précision avec laquelle je trouvais certains points lors des massages. Il m'a encouragée à exploiter cette aptitude. Il m'a proposé de l'accompagner chez son chiropraticien et j'ai été fascinée par la manière dont celui-ci effectuait le traitement. Cette expérience a éveillé ma curiosité et, en définitive, m'a incitée à me consacrer à la chiropratique de façon plus intensive.

Pourrais-tu décrire les études de médecine chiropratique? Qu'y apprend-on?

La chiropratique se concentre sur le diagnostic, le traitement et la prévention des maladies du système musculosquelettique, en particulier la colonne vertébrale. Dans les études de chiropratique, nous apprenons aussi bien l'anatomie et la physiologie du corps humain que les techniques de diagnostic et d'ajustement manuel visant à améliorer la fonction articulaire et le système nerveux. L'objectif sous-jacent consiste à promouvoir la santé et à atténuer les douleurs.

Qu'est-ce qui différencie ces études de celles en médecine humaine (p. ex. durée de l'assistantat)?

Les études de chiropratique sont intégrées dans les études de médecine humaine. Cela signifie que les étudiantes et étudiants en chiropratique suivent les mêmes cours et font les mêmes tests que les étudiantes en médecine humaine. Les cours de chiropratique complètent le cursus sous forme de branche à option. Durant la première année d'étude, on commence par une heure et demie de chiropratique par semaine.



Lana Strobel est responsable de la communication auprès de ChiroSuisse.



Rebecca Reiche

Ce temps est multiplié par deux chaque année. A partir de la 5^e année, les chiropraticiennes et chiropraticiens en devenir sont séparés de la médecine humaine. Il s'agit en effet d'une année spécifique à la chiropratique, où sont approfondis les techniques de manipulation, la radiologie, le dry needling, etc. Le sous-assistantat débute en 6^e année à l'Hôpital universitaire de Balgrist et se termine par l'obtention de l'examen fédéral en chiropratique. L'assistantat diverge lui aussi de la médecine humaine, qui compte cinq à six ans d'assistantat, contre seulement trois pour les chiropraticiennes et les chiropraticiens. Non seulement cette période est plus courte, mais l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle est meilleur car il n'y a ni heures supplémentaires massives ni travail de nuit.

Dans la formation de base de la chiropratique, demandez-vous surtout des connaissances théoriques ou pratiques?

Les études de chiropratique sont heureusement fortement orientées sur la pratique. Il y a bien sûr aussi des blocs théoriques, mais l'accent repose beaucoup sur l'application de ce qui a été appris. Qu'il s'agisse de comprendre l'anatomie ou la physiologie du corps ou d'améliorer les techniques de manipulation, les cours pratiques offrent toujours un bon équilibre par rapport aux études de médecine humaine très théoriques.

Pour pouvoir étudier la chiropratique, il faut réussir le test d'aptitude pour les études de médecine (AMS). Est-ce que ce test t'a paru difficile? Comment t'y es-tu préparée?

Pour moi, l'AMS n'a pas été sans difficulté. Je l'ai réussi la deuxième fois. Je m'y suis préparé surtout par des exercices intensifs. Entre-temps, des prestataires proposent des cours et des livres qui permettent de bien se préparer. J'ai mis l'accent sur des exercices quotidiens, au lieu de répéter toute une journée une fois par semaine.

Que fais-tu parallèlement à tes études? Est-il réaliste d'avoir un hobby à côté de ces études à plein temps?

Mes hobbies sont la danse et la musculation. Je n'ai jamais complètement renoncé ni à l'un ni à l'autre pendant mes études. Il est clair qu'on lève un peu le pied sur les loisirs durant certaines phases (surtout en deuxième année), mais souvent le sport et le temps libre offrent un bon équilibre. De nombreux étudiantes et étudiants en chiropratique sont des sportifs d'élite (équitation, saut à la perche, aviron, volleyball, cyclisme artistique ou encore triathlon, il y a de tout) et personne n'a dû renoncer au sport pour ses études.

Quelle est l'ambiance chez vous, entre étudiantes? Avez-vous des associations d'étudiants? A quoi ressemble une vie d'étudiante?

Comme les volées de chiropraticiennes ne comptent qu'une vingtaine d'étudiantes par année, on se sent comme dans une petite famille. C'est un aspect de plus qui distingue les études de chiropratique de la médecine humaine, qui rassemble plus de 500 étudiantes et étudiants dans un auditoire. On se connaît



bien entre les volées et non seulement on se soutient à l'université, mais on entreprend aussi des activités extrascolaires. Notre association d'étudiants, la SCS (Swiss Chiropractic Students), renforce précisément ces liens. Nous organisons nous-mêmes beaucoup de choses, p. ex. le Technique Thursday, où on peut exercer les techniques de manipulation sous la supervision des étudiantes plus anciennes. En deuxième année, on discute de la matière enseignée au sein de groupes d'exercices et on se questionne mutuellement pour se préparer aux examens. Mais comme évoqué précédemment, nous organisons aussi de nombreuses activités ludiques comme le week-end de chiro-ski, le chiro-ciné, les chiro-spaghettis pour faire connaissance des premières années et bien d'autres choses encore. Nous nous relierons également à l'international avec d'autres universités de chiropratique et envoyons chaque année des représentantes au WCCS (World Congress of Chiropractic Students).

Qu'apprécies-tu dans ces études?

Outre les personnes extraordinaires que j'ai rencontrées durant mes études, j'apprécie surtout les cours pratiques. Pour moi, ils m'ont offert jusqu'ici un excellent équilibre à l'apprentissage de la médecine humaine, et cela me procure juste énormément de plaisir. Les massages et les manipulations qui soulagent les tensions dues à l'apprentissage intensif représentent bien sûr un grand avantage.

A qui recommanderais-tu ces études? Faut-il une constitution «solide» ou des compétences particulières pour effectuer les manipulations spécifiques à la chiropratique?

Je recommanderais ces études aux personnes qui s'intéressent à l'appareil locomoteur, aiment le travail manuel et ne redoutent pas les contacts humains. Il faut une constitution solide pour appliquer les techniques de la chiropratique, car comme leur nom l'indique: ce sont des techniques. Tout le monde peut les apprendre et quoiqu'il en soit, au fil du temps, on développe sa propre façon de les exécuter.

Quels sont tes plans après tes études?

Mes études seront d'abord suivies par la période d'assistantat, puis je travaillerais bien dans un cabinet de groupe.

Merci Rebecca pour cet entretien passionnant, et encore beaucoup de succès et de plaisir dans tes études! ■

Informations complémentaires sur les études de chiropratique:

www.study-chiropractic.ch, study-chiropractic@chirosuisse.ch,
Instagram: @chirosuisse

ChiroSuisse, l'Association Suisse de Chiropratique, est l'association professionnelle des chiropraticiennes et chiropraticiens suisses:
www.chirosuisse.ch



EST-CE QUE LES ÉTUDES DE
MÉDECINE CHIROPRACTIQUE
TE CORRESPONDRAIENT?

RÉPONDS AU QUIZ
ET AVEC UN PEU
DE CHANCE, GAGNE
UNE APPLE WATCH!



On est sur Instagram
@chirosuisse

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
www.pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratica.ch

Bitte richten Sie Ihre Anfrage oder Mitteilung schriftlich an uns. Pour toute demande ou message veuillez nous contacter par écrit. Vi chiediamo ad indicare vostra domanda o messaggio per iscritto.

Zentralpräsident

Rainer Friedrich Lüscher, Buchserstrasse 61,
5000 Aarau
praesident@pro-chiropraktik.ch

Zentralsekretariat

Isabel Winkler, Tscharnerstrasse 22, 3052 Zollikofen
sekretariat@pro-chiropraktik.ch

Adressänderungen

Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss
mutationen@pro-chiropraktik.ch



Pro Chiropraktik Aargau West

aargau-west@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

Rombach: ASS Fit & Well, Rainstrasse 2, Mittwoch, 8.30–9.20 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr, Barbara Willi, 062 844 32 38
Schnupperlektionen jederzeit möglich.
Auskunft: Claudia Iberg, 062 825 10 88

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.
Auskunft: 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



Pro Chiropraktik Aargau Ost

aargau-ost@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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

Vergünstigung für Mitglieder

gutschlafen.ch AG bietet Ihnen individuelle Beratung für den guten Schlaf und schenkt allen Pro-Chiropraktik-Mitgliedern ein Kopfkissen beim Kauf von Matratze und Lattenrost. Weitere Informationen: gutschlafen.ch AG, Bruggerstrasse 7, 5103 Wildegg, info@gutschlafen.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik - Region Basel

basel@pro-chiropraktik.ch
www.vereinprochiro.ch

Generalversammlung: Donnerstag, 18. April 2024, Safranunfnt Basel, 19:00 Uhr

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 21a:
Mittwoch, 8.00–8.50 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
vp.c.sekretariat@gmail.com



Pro Chiropraktik Bern

bern@pro-chiropraktik.ch
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
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 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

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. Telefonische Beratung: 078 864 88 04.

Aquateam Bern: Wasserfitness-Kurse

Infos unter Tel. 031 990 10 00 oder www.aquateam.ch

Rückenzentrum, Rodbattstrasse 90, Bern

Infos unter Tel. 031 331 44 88 oder 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

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, www.jazzercise.ch



Pro Chiropratique Genève

geneve@pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratique.ch



Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

graubunden@pro-chiropraktik.ch

Chiro-Gymnastik

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



Pro Chiro Fribourg

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

Chirogym

Vous trouverez le programme détaillé et les personnes à contacter pour la chirogym sous: www.prochirofribourg.ch

Das detaillierte Programm und die Ansprechpersonen für die Lektionen Chirogym finden Sie unter: www.prochirofribourg.ch



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.

Kurslokal PANGAS, Horwerstrasse 62 in Kriens

RückenGym: MO 16.00 Uhr + 17.00 Uhr/
DI 19.00 Uhr/MI 19.00 Uhr/DO 18.00 Uhr/
DO 8.45 Uhr + 9.45 Uhr (für Männer)
Pilates: MO 18.00 Uhr + 19.00 Uhr/DI 18.00 Uhr/
MI 18.00 Uhr/FR 9.00 Uhr
NEU! Line Dance für Anfänger: DI 20.00 Uhr
Rückbildung mit Baby: DO 16.30 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern, RückenGym, DI 8.30 Uhr + 9.30 Uhr,

St. Karl, Luzern, RückenGym, MI 8.30 Uhr/17.00 Uhr + 18.00 Uhr/DO 8.00 Uhr + 9.00 Uhr

Fitplus, Willisau, RückenGym, MI 13.30 Uhr/17.30 Uhr

Wäsmeli Treff, Luzern, Pilates, MI 18.00 Uhr + 19.00 Uhr

Hallenbad Luzern, AquaGym, DO 9.00 Uhr

Hallenbad Mooshüsli, AquaGym, FR 8.45 Uhr + 9.35 Uhr

Tu Dir Gutes, melde dich gleich für eine Schnupperstunde an. Wir freuen uns auf Dich!

Info + Anmeldung:
E. Imfeld, T 041 320 31 00
luzern@pro-chiropraktik.ch
www.pro-chiropraktik-luzern.ch



Pro Chiropratique Neuchâtel-Jura
neuchatel-jura@pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratique.ch

Cours de chiro-gymnastique

Neuchâtel: Nouveau Collège Primaire, Mail 13, lundi 17h00 à 18h00 et 18h00 à 19h00
Renseignements: Fabio Da Cruz, 079 761 65 99

Cortailod: Cort'Agora, Ch. des Draizes, lundi 18h00 à 19h00 et jeudi 17h00 à 18h00
Renseignements: Anne Chapuis, 076 398 12 55

Monruz, Neuchâtel: Fitness Maréchal, Champréveyres 3, mardi 17h15 à 18h15
Renseignements: 032 724 38 53

La Chau-de-Fonds: Collège des Gentianes, Ormes 3, mardi 17h00 à 18h00
Renseignements: Patricia Hänni, 078 657 52 77



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik
oberwallis@pro-chiropraktik.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
schaffhausen@pro-chiropraktik.ch
www.prochiro-sh.ch

Generalversammlung 2024 am Freitag, den 22. März um 17.30 Uhr im Restaurant Schönbühl, Schaffhausen. Nach dem Vortrag «Bloss e chli Halscheeri» – oder doch mehr? Die Rolle der operativen Behandlung bei Problemen der Halswirbelsäule, von Dr. med. Christian Schneider, FMH Neurochirurgie vom Spine-Team Schaffhausen, wird ein Abendessen serviert. Persönliche Einladungen werden vorher versandt. Alle Mitglieder sind herzlich willkommen. Wir suchen noch dringend einen Kassierer/eine Kassiererin!

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
solothurn@pro-chiropraktik.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

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



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

Chiro-Gym Corsi in Ticino

Corsi di ginnastica Ticino sopraceneri: Palestra Centro Anapura a Tenero, ogni mercoledì dalle ore 16.30 alle ore 17.30. Monitore: sig. Rosa Ramelli 079 772 56 76, rosaramelli@hotmail.com.



Association vaudoise Pro Chiropratique
vaud@pro-chiropratique.ch
www.pro-chiropratique.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.



Pro Chiropraktik Zug
zug@pro-chiropraktik.ch
www.chirozug.ch

Der Stundenplan der Turnlektionen ist auf www.chirozug.ch aufgeschaltet.



Zürcher Verein Pro Chiropraktik
zuerich@pro-chiropraktik.ch
www.zvpc.ch

Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: CHF 25.–, Ehepaare: CHF 50.–
Inbegriffen: 4 Hefte Rücken&Gesundheit und GV-Nachtesen

Etes-vous efficaces ou efficients?



Rosmarie Borle Etes-vous même les deux? Dans les grandes lignes, l'efficacité veut dire faire les choses correctement, et l'efficace faire les bonnes choses. Vous toucheriez alors à la perfection. Mais est-ce bien ce que nous voulons? Serait-ce viable à long terme, pour vous et surtout pour vos proches?

Il existe certains métiers pour lesquels les deux compétences sont indiquées, puisqu'ils exigent de travailler avec un maximum d'efficacité et d'efficace. C'est certainement le cas en médecine. Une coupe erronée est plus grave en chirurgie que chez le coiffeur. Mais un plat devient-il meilleur parce que le cuisinier ou la cuisinière a haché les légumes aussi vite que son

ombre? Non. C'est une belle démonstration, certes, mais qui ne produit aucun effet. Les ingrédients, en revanche, influencent grandement le résultat.

Quiconque souffre de procrastination – la tendance à tout remettre au lendemain – n'est ni efficace ni efficients. Car qui ne fait rien ne commet logiquement aucune erreur. Mais souvent, le fait d'ajourner les tâches se révèle malheureusement comme une faute monumentale; je sais de quoi je parle. Face à chaque échéance, au lieu de m'atteler à la tâche, je commençais par astiquer mon appartement, tout débarrasser, repasser et ranger. Internet regorge de conseils, de tests et d'explications. Après des jours entiers de recherche, je sais désormais que je suis une procrastinatrice de type «créative dans l'urgence», qui jouit de l'euphorie quand elle arrive au but.

Ce phénomène est le terreau de bataillons de coaches et de psychologues. Le manque de contrôle de soi et la mauvaise utilisation des ressources sont scientifiquement reconnus et, étant moi-même concernée, je peux néanmoins m'autoriser cette phrase crue: autrefois, le bon vieux chroniqueur de la radio Beromünster aurait simplement qualifié les procrastinateurs de «tire-au-flanc». Mais en ce temps-là, Internet n'existait pas encore. Si vous souhaitez vous réjouir de ce dont vous ne souffrez pas, je vous conseille de consulter un dictionnaire électronique de psychologie de 600 pages. Identifier les troubles dont vous êtes épargnés vous aidera grandement à vous aimer tel que vous êtes.

Pâques approche; j'ai appris dans mes recherches que cette période aussi peut être compliquée pour certaines personnes. La peur des lapins s'appelle d'ailleurs la cuniculophobie. Elle se déclenche à la vue d'une simple photo. ■



Solution de l'énigme



PRO CHIROPRACTIQUE SUISSE

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

- J'adhère à l'une des 17 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 60-325771-8.

Nom, prénom

Adresse

Numéro de téléphone

e-mail

Signature

Nom du chiropraticien / nom de la chiropraticienne

Veillez détacher ce talon et l'envoyer à: Beat Uhlmann, Kappelenstrasse 43, 3250 Lyss.