



# Préservez vos articulations

---

**Cinq principes pour  
votre quotidien**





**L'arthrite, l'arthrose, l'ostéoporose, le mal de dos et les rhumatismes des parties molles sont les affections rhumatismales les plus fréquentes.** Il existe en tout près de 200 tableaux cliniques. Le rhumatisme peut affecter le dos, les articulations, les os ou les parties molles.

Contactez-nous pour plus d'informations sur les rhumatismes, les moyens auxiliaires et les offres d'activités physiques dans votre région :

Ligue suisse contre le rhumatisme  
Tél. 044 487 40 00 · [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)



**Faites un don avec  
TWINT !**



Scannez le code QR avec  
l'app TWINT



Confirmez le montant et  
le don



<b>2</b>	<b>La brochure</b>
<b>4</b>	<b>Comment fonctionnent les articulations?</b>
<b>4</b>	<b>La structure des articulations</b>
<b>6</b>	<b>La forme des articulations</b>
<b>8</b>	<b>Cinq principes pour des articulations en bonne santé</b>
<b>8</b>	① Respectez les axes articulaires
<b>12</b>	② Changez régulièrement de position et adaptez-la à votre situation
<b>14</b>	③ Economisez vos forces grâce à divers moyens auxiliaires et stratégies
<b>18</b>	④ Répartissez votre énergie
<b>20</b>	⑤ Entraînez votre force musculaire et votre mobilité
<b>23</b>	<b>L'ergothérapie vous aide en cas de rhumatismes</b>
<b>25</b>	<b>Adresses utiles</b>
<b>27</b>	<b>Ligue suisse contre le rhumatisme</b>

# La brochure

**Chère lectrice, cher lecteur,**

**Notre corps est composé d'une multitude d'articulations de la mâchoire aux orteils, et c'est très bien ainsi. Nous n'y prêtons pas vraiment attention... jusqu'à ce que ces articulations commencent à moins bien fonctionner. C'est là que nous nous rendons compte de leur importance !**

Des maladies rhumatismales inflammatoires, comme la polyarthrite rhumatoïde, ou non inflammatoires, comme l'arthrose, peuvent apparaître. Elles sont généralement très douloureuses et rendent certains mouvements et activités impossibles. C'est pour cette raison qu'il faut veiller à les ménager, aussi de façon préventive. Cette brochure vous

**2** montre comment fonctionnent les articulations, pourquoi elles



ont besoin de beaucoup de mouvements et de muscles solides, et à quel point elles peuvent être sollicitées, qu'elles soient malades ou en bonne santé. Vous découvrirez aussi quelques principes de base à appliquer pour en prendre soin.

Nous espérons que vous conserverez longtemps une bonne fonction articulaire, ou que l'état de vos articulations s'améliorera rapidement.

Cordiales salutations,

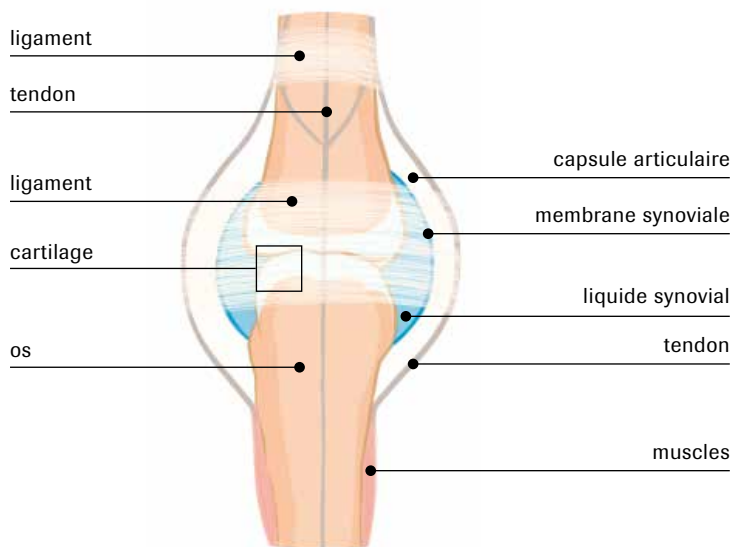
Votre Ligue suisse contre le rhumatisme

# Comment fonctionnent les articulations ?


**Les articulations relient les os entre eux et permettent ainsi à notre corps de se mouvoir. Elles sont toutes structurées selon le même principe, mais leurs fonctions dépendent de leurs différentes formes.**

## **La structure des articulations**

Pour améliorer la santé de ses articulations et maintenir leur mobilité, il faut comprendre leur fonctionnement. Une articulation se compose d'au moins deux os attachés l'un à l'autre par une capsule, des ligaments, des muscles et des tendons. Les parties molles stabilisent l'articulation. Plus les muscles sont forts, plus elle est maintenue en place, et plus elle est protégée. Le cartilage qui recouvre les extrémités osseuses et le liquide synovial (aussi appelé « liquide articu-



laire» ou «synovie») sont d'autres éléments essentiels d'une articulation. Le liquide synovial assure le bon fonctionnement de l'articulation. En position de repos, il devient visqueux, puis il retrouve sa fluidité lorsque le corps est mis en mouvement.

 **Consultez un-e médecin si vos douleurs articulaires perdurent**, si vos mouvements sont restreints, ou en cas de rougeurs, de sensations de chaleur ou de gonflements. Il-elle déterminera les causes de vos symptômes et discutera avec vous du traitement approprié. Il-elle pourra aussi vous prescrire des séances de physiothérapie, d'ergothérapie, ou des médicaments. Vous apprendrez comment soulager vos maux ou éviter qu'ils ne s'aggravent.

## La forme des articulations

Il existe différents types d'articulations (sphéroïde ou charnière, par exemple), mais elles possèdent toutes au moins deux surfaces, généralement une tête et une cavité. La forme d'une articulation détermine son fonctionnement et l'amplitude de mouvement.



### Les articulations sphéroïdes

Les articulations sphéroïdes se composent d'une tête ronde et d'une cavité convexe. Elles permettent d'effectuer des mouvements dans six directions : vers l'avant, vers l'arrière, à gauche, à droite, et des rotations vers l'intérieur et vers l'extérieur. Ce sont les articulations les plus mobiles. Les hanches et les épaules en sont un bon exemple.





### Les articulations charnières

Les articulations charnières se composent d'une tête cylindrique et d'une cavité en forme de gouttière. Tout comme la charnière d'une porte, elles ne bougent que dans deux directions : vers l'avant et vers l'arrière. Elles nous permettent de plier ou d'étirer, d'ouvrir ou de fermer nos membres. Les articulations interphalangiennes proximales et distales (des doigts), ainsi que les articulations huméro-ulnaires (du coude), en sont un bon exemple.

# Cinq principes pour des articulations en bonne santé

**Prenez soin de vos articulations à titre préventif. Veillez à les ménager et adaptez vos mouvements en conséquence.**

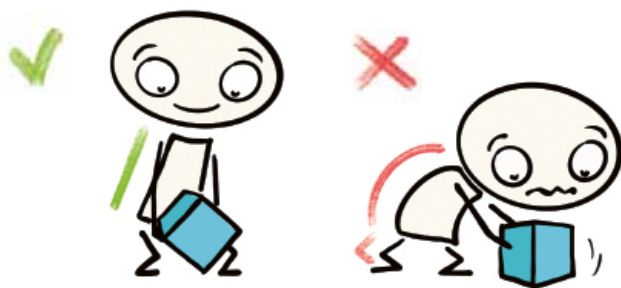
## **1 Respectez les axes articulaires**

Chaque articulation bouge selon un ou plusieurs axes. En particulier lorsqu'une articulation est fortement sollicitée – elle est soumise à une forte pression, une grande vitesse, ou son amplitude de mouvement est déjà limitée –, il faut la maintenir dans son axe ou adopter une position adaptée. Ainsi, la pression est répartie uniformément sur l'ensemble de l'articulation ; elle est protégée des forces de traction et de compression. Mais ce n'est pas une tâche facile au quotidien, puisque de nombreux mouvements typiques ne se font pas dans un axe idéal. Ils surchargent alors l'articulation et l'endommagent. Heureusement, il existe des moyens auxiliaires et des stratégies pour y parvenir (voir pp. 14–17).



## Nuque

Maintenez la tête droite, dans le prolongement de la colonne vertébrale. Placez les objets de manière à garder cette posture lorsque vous les saisissez, ou utilisez des moyens auxiliaires comme un repose-livre. Evitez de tendre le menton vers l'avant.



## Dos, genoux et hanches

Maintenez le dos droit lorsque vous soulevez de lourdes charges, et utilisez la force de vos jambes. Accroupissez-vous tout en gardant le dos droit, puis déplacez vos fesses vers l'arrière, comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise. Ne soulevez la charge qu'à ce moment-là, avec le dos bien droit, en la tenant par les rebords, si possible. Lorsque vous vous penchez, maintenez les articulations des hanches et des genoux au-dessus de vos pieds. N'écartez pas trop les jambes. Les articulations des hanches se trouvent dans la région de l'aine, pas dans la région pelvienne. Evitez de pivoter les jambes vers l'extérieur ou l'intérieur, et évitez de plier le dos lorsqu'il est fortement sollicité.



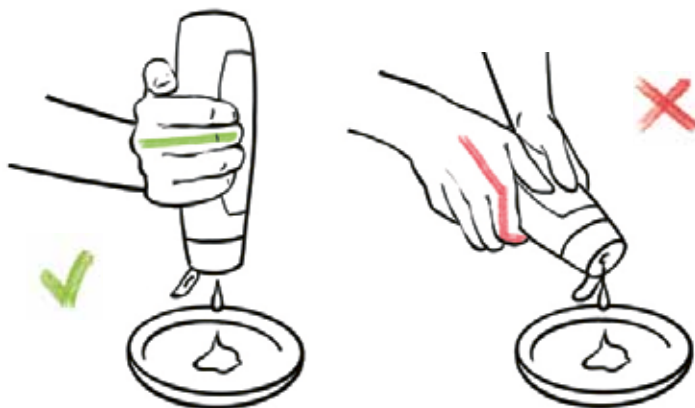
## Poignets

Stabilisez la main et l'avant-bras pour qu'ils forment une ligne. Utilisez l'ensemble de votre bras pour faire vos gestes, ne pliez pas le poignet.



## Pouces

Lorsque vous saisissez un objet, arrondissez les articulations de vos pouces. Les extrémités des pouces et des majeurs devraient se faire face. Ne courbez pas vos pouces ni vos articulations terminales des doigts en hyperextension.



## Doigts

Les petites articulations des index, des majeurs et des annulaires sont des articulations charnières typiques à un seul axe. Pliez-les vers l'avant et étirez-les, mais évitez de les tordre ou de les pousser vers les côtés.

## 2 Changez régulièrement de position et adaptez-la à votre situation

Peu importe ce que vous êtes en train de faire, changez régulièrement de position, et adaptez-la à la situation. Vous éviterez ainsi de trop solliciter vos muscles. Bouger augmente la fluidité du liquide synovial et le fait circuler dans le cartilage, qui est ainsi nourri et maintenu en bonne santé.



### Si vous êtes souvent assis-e

Utilisez des chaises (de bureau) à hauteur réglable, et ajustez l'assise et le dossier de manière à avoir une position optimale, y compris en voiture. Vous êtes assis-e correctement lorsque vos fesses sont à la même hauteur que vos genoux, ou légèrement plus élevées. Soulagez votre dos en plaquant de temps en temps les fesses contre le dossier de votre chaise et en vous appuyant. Réglez le dossier pour qu'il s'ajuste à vos mouvements. Vous vous lèverez plus facilement si vous vous asseyez sur un coussin ergonomique en biseau ou si vous faites pivoter l'assise de votre chaise de bureau.

## ➤ Réglez la hauteur de votre bureau de manière à ce que vos coudes adoptent le bon angle.

Economisez vos forces grâce à divers moyens auxiliaires et stratégies.



### Si vous êtes souvent debout

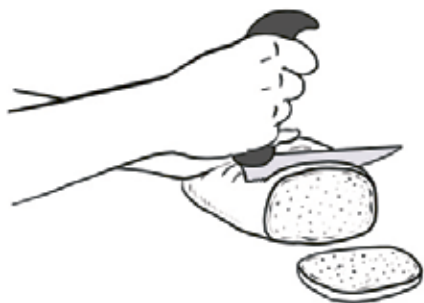
Imaginez une ligne droite qui part de vos pieds et monte dans vos genoux, votre bassin et votre colonne vertébrale, pour arriver à votre tête. Posez un pied sur une surface surélevée, appuyez-vous ou asseyez-vous de temps en temps pour soulager votre dos.

### Bougez régulièrement

Alternez autant que possible les positions assise et debout. Utilisez à cet effet un bureau réglable en hauteur ou un bureau debout. Variez aussi les positions assises en utilisant différentes chaises ou en vous asseyant de temps en temps face au dossier.

### 3 Economisez vos forces grâce à divers moyens auxiliaires et stratégies

Évitez les douleurs en réduisant la force nécessaire pour accomplir vos mouvements, et donc la pression récurrente exercée sur vos articulations. Aidez-vous de stratégies et de moyens auxiliaires.



#### Faites travailler votre articulation la plus grande et la plus puissante

Pressez les tubes avec le plat de la main, et non avec les doigts. Faites partir vos mouvements de rotation de vos avant-bras, et vos mouvements de coupe de votre épaule, et non de votre poignet. Utilisez des tourne-clefs ou des couteaux ergonomiques.



#### Appuyez-vous, mettez-vous à l'aise

Soulagez votre dos dès que vous le pouvez en vous appuyant d'une main à un lavabo, une table, un mur, une jambe, etc. N'oubliez pas les articulations de vos genoux ; aidez-vous d'un tabouret au lieu de vous accroupir, et mettez des coussins sous vos genoux.





### **Augmentez la surface de saisie et répartissez la pression**

Fixez des élargisseurs à vos stylos, ustensiles de cuisine et outils, et utilisez des poignées supplémentaires sur vos casseroles, par exemple.



### **Tirez parti des effets de levier et économisez votre force**

Allongez les leviers lorsque vous faites des mouvements de rotation ou laissez l'effet de levier ouvrir les contenants scellés. Employez des moyens auxiliaires pour ouvrir les couvercles des bocaux, les bouchons des bouteilles et autres fermoirs. Déposez les objets dès que vous le pouvez (une casserole pour l'essuyer, un bocal de cornichons pour l'ouvrir, un livre pour le lire, ou encore une tablette pour y écrire). Réduisez la force employée pour tenir les objets, en attachant votre téléphone portable à votre main ou en utilisant des matériaux antidérapants, par exemple.





### **Soulevez les objets par leurs rebords**

Lorsque vous soulevez des objets lourds, assurez-vous d'avoir le plus petit levier possible : tenez-vous près des objets, ou tirez-les à vous. En effet, plus un objet est éloigné, plus il sera lourd. Si vous le pouvez, prenez l'objet par ses rebords : appuyez sur un des coins pour faire lever le coin opposé et le saisissez avant de le soulever. Ménagez votre dos (voir p.9 «Dos»).



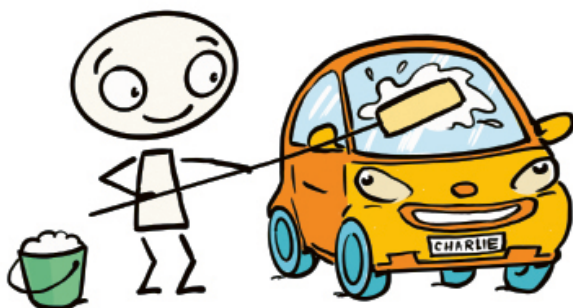
### **Portez les charges près de votre corps, maintenez-les centrées**

Lorsque vous portez des objets, tenez-les près de vous, au centre de votre corps, pour répartir la charge uniformément sur vos mains et vos bras. Lorsque vous portez un objet sur le côté, la charge est unilatérale, et vos articulations en souffrent. Quand vous faites vos courses, répartissez les articles dans deux sacs, ou utilisez un sac à dos.



### **Poussez les objets et faites-les rouler**

Ne portez rien inutilement. Utilisez des caddies ou des valises à roulettes, et posez des roues à vos gros pots de fleurs.



### **Augmentez votre portée**

Augmentez la portée de vos mouvements en pivotant l'ensemble de votre corps, en utilisant un marchepied stable, une pince télescopique ou un autre moyen auxiliaire.

## 4

### Répartissez votre énergie

Protéger ses articulations, c'est aussi répartir raisonnablement les charges dans la journée et dans la semaine.

Ce n'est pas toujours évident, mais pensez à adapter vos journées de travail et vos habitudes en conséquence.



### Faites-vous aider

Utilisez des moyens auxiliaires et faites appel à des services de nettoyage, de livraison, ou demandez à vos proches et vos collègues de vous donner un coup de main. Expliquez à votre entourage pourquoi vous ne pouvez pas effectuer telle ou telle tâche. N'hésitez pas à vous faire conseiller. Les spécialistes de la Ligue suisse contre le rhumatisme répondent gratuitement et avec professionnalisme à vos questions d'ordre social, financier, sur les rhumatismes ou encore les assurances. Des entretiens d'information sur l'alimentation ou la santé mentale sont aussi proposés.

Vous trouverez davantage d'informations sur notre site :



## Organisez-vous

La manière dont vous planifiez vos semaines et vos journées peut avoir un grand impact sur votre niveau d'énergie et vos douleurs. Créez de nouvelles habitudes. Accomplissez vos tâches petit à petit, sinon les douleurs ne tarderont pas à apparaître. Prévoyez des activités variées. Répartissez les moments qui sollicitent beaucoup vos articulations sur l'ensemble de vos journées et de votre semaine pour pouvoir récupérer suffisamment. Variez les postures et les mouvements, et adaptez votre planning en fonction des douleurs inattendues ou plus intenses que prévu.



## Détendez-vous

Aménagez des pauses, des positions et des exercices de détente dans votre quotidien. Les petites choses font toute la différence : haussez consciemment les épaules de temps à autre, puis baissez-les, pour relaxer. Mettez vos jambes sur une chaise ou un canapé de manière à les surélever et détendez-vous 10 à 15 minutes dans cette position, en écoutant de la musique si le cœur vous en dit.

# 5

## **Entraînez votre force musculaire et votre mobilité**

Ne pas bouger suffisamment à cause des douleurs affaiblit les muscles, use les articulations et augmente les douleurs et les raideurs. Faites de l'exercice pour sortir de ce cercle vicieux. Les mouvements sont importants, même si vos articulations vous font mal.



### **Pratiquez régulièrement une activité physique qui ménage vos articulations**

Songez à vous procurer un programme d'exercices personnalisé pour renforcer ou maintenir la force et l'élasticité de vos muscles. Veillez à faire des gestes doux, à un rythme régulier. Évitez les mouvements brusques et soudains, et les changements de direction. Ils sollicitent énormément les articulations et augmentent les risques de blessure.



## Adaptez vos mouvements à votre capacité physique

Le sport, les charges intenses et les traitements thermiques sont déconseillés en cas d'inflammation articulaire aiguë. Il est tout de même important de bouger sans trop forcer. N'hésitez pas à demander à votre physiothérapeute ou ergothérapeute un programme d'exercices personnalisé, ou inscrivez-vous pour une séance d'essai à l'un des nombreux cours de la Ligue contre le rhumatisme :

[www.ligues-rhumatisme.ch/offres/cours?](http://www.ligues-rhumatisme.ch/offres/cours?)

Vous trouverez aussi des dépliants gratuits destinés à votre usage personnel sur [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).

### Restez souple et en forme!

Dépliant (F 1001)

### Puissance concentrée

Dépliant (F 1002)

gratuit

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





## **Bougez tout en protégeant vos articulations**

Les activités sportives qui ménagent les articulations ne manquent pas : marche nordique, randonnée sur des terrains non accidentés, vélo, formes douces de yoga ou encore gymnastique. Vous avez l'embarras du choix ! L'aquagym est idéale car, dans l'eau, on ne pèse plus qu'un dixième de son poids. Les chutes et les blessures sont pratiquement impossibles dans une piscine, et la résistance uniforme de l'eau favorise le renforcement musculaire. De plus, l'eau chaude contribue à la détente musculaire et soulage les douleurs.

⚠ **Cela dit, l'aquagym ne suffit pas en cas d'ostéoporose.** En effet, on conseille aux personnes concernées de faire deux séances de renforcement musculaire d'environ 45 minutes par semaine, car seuls les efforts en traction et en pression stimulent la formation des os et luttent contre l'ostéoporose. Or les forces exercées sont insuffisantes lorsqu'on flotte dans une piscine. Il faut donc s'exercer hors de l'eau en cas d'ostéoporose.



# L'ergothérapie vous aide en cas de rhumatismes


**L'ergothérapie adopte une approche holistique, tout en tenant compte des différents aspects de la vie quotidienne. Elle offre des stratégies et des mesures d'adaptation qui préservent la fonction articulaire et favorisent l'autonomie des patient-e-s, au travail, durant les loisirs et à la maison.**

Il est important de rester autonome au quotidien, malgré les douleurs ou les limitations. L'ergothérapeute montre aux personnes atteintes de rhumatisme des gestes de base et des activités à faire seules qui ménagent les articulations. Grâce à ces techniques, il est possible de :

- limiter ou diminuer les douleurs ;
- éviter les inflammations locales dues à une sollicitation excessive ou une mauvaise mobilisation des articulations ;

- maintenir la santé des articulations et renforcer les structures articulaires ;
- limiter la progression des déformations ;
- trouver des solutions alternatives aux activités devenues impossibles.

Vous trouverez davantage d'informations ainsi qu'un répertoire de thérapeutes sur le site de l'Association Suisse des Ergothérapeutes [www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch).

 **L'assurance de base prend en charge les coûts des séances d'ergothérapie, sur présentation d'une ordonnance.** Celle-ci peut par exemple demander une évaluation des répercussions sur le quotidien de la personne concernée. L'ergothérapeute peut recommander des stratégies pour ménager les articulations, proposer des moyens auxiliaires ou montrer comment accomplir des tâches quotidiennes différemment, élaborer un programme individuel d'exercices de renforcement et d'étirement ou fournir des attelles pour soulager et immobiliser les articulations, et ainsi prévenir les déformations.

# Adresses utiles

## **Association Suisse d'Ergothérapie**

Altenbergstrasse 29, CP 686, 3000 Berne 8

Tél. 031 313 88 44

evs-ase@ergotherapie.ch, [www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch)

## **Ligue suisse contre le rhumatisme**

Josefstrasse 92, 8005 Zurich

Bureau national: tél. 044 487 40 00

Commandes: tél. 044 487 40 10

[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch), [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)

## **Ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme**

Argovie (voir Zurich, Zoug, Argovie)

Bâle, tél. 061 269 99 50, [info@rheumaliga-basel.ch](mailto:info@rheumaliga-basel.ch)

Berne, Haut-Valais, tél. 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)

Fribourg, tél. 026 322 90 00, [info.fr@rheumaliga.ch](mailto:info.fr@rheumaliga.ch)

Genève, tél. 022 718 35 55, [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)

Glaris, tél. 078 240 88 48, [rheumaliga.gl@bluewin.ch](mailto:rheumaliga.gl@bluewin.ch)

Jura, tél. 032 466 63 61, [info.ju@rheumaliga.ch](mailto:info.ju@rheumaliga.ch)

Lucerne, Unterwald, tél. 041 377 26 26,

[rheuma.luuw@bluewin.ch](mailto:rheuma.luuw@bluewin.ch)

Neuchâtel, tél. 032 913 22 77, [info.ne@rheumaliga.ch](mailto:info.ne@rheumaliga.ch)

Schaffhouse, tél. 052 643 44 47, [info.sh@rheumaliga.ch](mailto:info.sh@rheumaliga.ch)

Soleure, tél. 032 623 51 71, [rheumaliga.so@bluewin.ch](mailto:rheumaliga.so@bluewin.ch)

St-Gall, Grisons, Appenzell, Principauté du Liechtenstein

Secrétariat et cours d'activité physique : tél. 081 302 47 80

Centres de conseil : Bad Ragaz, tél. 081 511 50 03,

St-Gall, tél. 071 223 15 13

[info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)

Tessin, tél. 091 825 46 13, [info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)

Thurgovie, tél. 071 688 53 67, [info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch)

Uri, Schwyz, tél. 041 870 40 10, [info.ursz@rheumaliga.ch](mailto:info.ursz@rheumaliga.ch)

Valais (Bas-Valais), tél. 027 322 59 14, [info.vs@rheumaliga.ch](mailto:info.vs@rheumaliga.ch)

Vaud, tél. 021 623 37 07, [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)

Zurich, Zoug, Argovie, tél. 044 405 45 50,

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

# Ligue suisse contre le rhumatisme

**Depuis plus de 60 ans, la Ligue suisse contre le rhumatisme s'engage en faveur des personnes souffrant d'une maladie rhumatismale.**

Sa vaste offre de services a pour but de simplifier la vie des personnes concernées et de leurs proches, d'informer le grand public sur le rhumatisme et de soutenir les professionnels dans leur travail. Organisation faîtière établie à Zurich, la Ligue suisse contre le rhumatisme regroupe 17 ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme, 6 organisations nationales de patients et un groupe dédié aux jeunes rhumatisant·e·s.

## **Conseil, mobilité, accompagnement**

Nous offrons une oreille attentive, une gamme complète d'informations, des formations pour les personnes souffrant de rhumatismes et les spécialistes ainsi qu'un soutien dans différents domaines de la vie. Nos cours d'activité physique, nos publications, nos moyens auxiliaires et nos programmes de prévention sont validés par des rhumatologues et des spécialistes d'autres disciplines.

## Notre offre vous intéresse ?

- Pour les cours d'activité physique de A pour Aquafit à T pour travail fascial, de E pour Easy Dance ou de O pour ostéo-gym à Z pour Zumba :  
[www.ligues-rhumatisme.ch/cours](http://www.ligues-rhumatisme.ch/cours).
- Pour les publications et moyens auxiliaires :  
[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).
- Vous voulez découvrir et essayer des produits ?  
Vous trouverez ici le point de vente le plus proche de chez vous : [www.ligues-rhumatisme.ch/points-de-vente](http://www.ligues-rhumatisme.ch/points-de-vente).

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch) ou appelez-nous, nous sommes à votre service: tél. 044 487 40 00.

En Suisse, 2 millions de personnes vivent avec des rhumatismes. Nous les aidons à mieux vivre au quotidien.

[www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch)

” J'ai besoin de plus de pauses

que les personnes en bonne santé pour gérer

mon quotidien avec les rhumatismes. ”

Azul, 40 ans



« Pour soutenir et accompagner  
au mieux les personnes souffrant de  
rhumatismes, chaque franc compte. »

Valérie Krafft,  
Directrice de la Ligue suisse  
contre le rhumatisme

## **Vous souhaitez soutenir notre travail ? C'est grâce à vos dons que nous pouvons apporter notre aide aux personnes rhumatisantes.**

Poste :

IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

UBS Zurich :

IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Adresse pour les dons :

Ligue suisse contre le rhumatisme, Josefstrasse 92, 8005 Zurich

Nous vous remercions de tout cœur pour votre engagement.

**Faites un don avec  
TWINT !**



Scannez le code QR avec  
l'app TWINT



Confirmez le montant et  
le don



## Publications et moyens auxiliaires

Offre complète sur: [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

Commandes: tél. 044 487 40 10, [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)



### Comprendre la douleur

Livret  
gratuit  
F 1000



### En forme devant l'écran

Dépliant  
gratuit  
F 1014



### Prenez-vous en main

Livret  
gratuit  
F 1050



### Restez souple et en forme!

Dépliant  
gratuit  
F 1001



### Puissance concentrée

Dépliant  
gratuit  
F 1002



### Travailler debout

Brochure  
gratuite  
F 3016





Ouvre-bocal Jarkey  
Pour facilement  
supprimer le vide  
d'air des bocaux.  
CHF 10.50  
N° art. 7001



Ouvre-bouteille  
Pet Boy  
L'ouvre-bouteille  
universel souple.  
CHF 13.80  
N° art. 6301



Eplucheur  
Ne glisse pas lors  
de l'utilisation.  
CHF 9.80  
N° art. 6500



Dessous-de-plat  
antidérapant  
Le support pour  
bien des tâches du  
quotidien.  
CHF 21.40  
N° art. 5300



Décapsuleur  
multifonctionnel  
Un système  
d'ouverture à  
fonctions multiples.  
CHF 15.20  
N° art. 7004



Elargisseur de  
poignées Gripoball  
Accessoire  
polyvalent pour  
le quotidien.  
CHF 19.90  
N° art. 4302



Pince de ménage  
Pour les petites languettes et poignées.  
CHF 33.50  
N° art. 5403



Couteau de cuisine  
Couper en ménageant les articulations.  
CHF 34.90  
N° art. 6101



Poignée pour clés «Tige»  
Pour augmenter la surface préhensile des clés.  
CHF 20.30  
N° art. 9601



Coussin de relaxation grand  
Epouse parfaitement vos formes.  
CHF 129.80  
N° art. 0061



Balai à franges avec chariot  
Bon pour les mains, les dos et le sol.  
CHF 69.80  
N° art. 5120



Moyens auxiliaires  
Catalogue gratuit  
F 003

# Je commande les articles suivants :

- Restez souple et en forme!  
Dépliant, gratuit (F 1001)
- Comprendre la douleur  
Livret, gratuit (F 1000)
- Faire de bonnes choses qui restent.  
Guide testamentaire, gratuit (F 009)
- Moyens auxiliaires  
Catalogue, gratuit (F 003)
- Ouvre-bouteille Pet Boy  
CHF 13.80\* (n° d'art. 6301)
- Poignée pour clés «Tige»  
CHF 20.30\* (n° d'art. 9601)
- Pince de ménage  
CHF 33.50\* (n° d'art. 5403)
- Elargisseur de poignées Gripoball  
CHF 19.90\* (n° d'art. 4302)
- Articles supplémentaires \_\_\_\_\_

\* Frais de port non inclus, sous réserve de modification de prix

- Je souhaite soutenir le travail d'intérêt général de la Ligue suisse contre le rhumatisme.  
Veuillez m'envoyer des informations complémentaires.
- Je souhaite devenir membre de la Ligue contre le rhumatisme.  
Veuillez me contacter.

Numéro de téléphone \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

**GAS/ECR/ICR**

nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50133658  
000600

**DIE POST**



**B**



## Expéditeur·trice

Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Rue / No \_\_\_\_\_

NPA / Localité \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Ligue suisse  
contre le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

## Impressum

### Auteure spécialisée

Natalie Georgiadis, BSc ergothérapie,  
Ligue suisse contre le rhumatisme

### Relecture spécialisée

Esther Bohli, ergothérapeute, dipl. ES,  
Ergotherapie Seeland Bienne

### Traduction

weiss traductions genossenschaft, Zurich

### Design

Oloid Concept GmbH, Zurich

### Illustrations

Nicolas d'Aujourd'hui, nix-productions, Bâle

### Bildnachweis

istockphoto.com | Svetlanais (photo de  
couverture)

istockphoto.com | JannHuizenga, modifiée  
par la Ligue suisse contre le rhumatisme  
(p. 3)

### Rédactrice et responsable de projet

Marianne Stäger, Ligue suisse contre  
le rhumatisme

### Editrice

© Ligue suisse contre le rhumatisme,  
1<sup>re</sup> édition 2023



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



**Conseil, mobilité,  
accompagnement: nous aidons  
les personnes atteintes  
de rhumatismes à mieux vivre  
au quotidien.**

Ligue suisse contre le rhumatisme  
Tél. 044 487 40 00  
info@rheumaliga.ch  
www.ligues-rhumatisme.ch