

# Publications de la Ligue suisse contre le rhumatisme





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

Vous trouverez toutes les informations sur le rhumatisme, les moyens auxiliaires et nos offres d'activités sportives de votre région ici:

**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)

# Sommaire

## Comportement au quotidien

---

- 2 Alimentation
- 2 Ergonomie
- 3 Mouvement
- 4 Moyens auxiliaires
- 4 Prévention

## Les maladies rhumatismales

---

- 5 Informations générales
- 6 Enfants, adolescents, parents
  
- 6 Arthrite psoriasique
- 7 Arthrose
- 7 Douleurs dans le dos et ailleurs
- 8 Goutte et pseudogoutte
- 9 Lupus et autres collagénoses / vasculites
- 9 Ostéoporose
- 10 Polyarthrite rhumatoïde
- 10 Rhumatismes des parties molles
- 10 Spondylarthrite ankylosante
  
- 11 Ligue suisse contre le rhumatisme

# Comportement au quotidien

## Alimentation

---

### **Alimentation**

Livre, 82 pages

F 430

CHF 15.00

---

## Ergonomie

---

### **En forme devant l'écran**

8 conseils pour une posture saine

Dépliant

F 1014

gratuit

---

### **Mettez-vous au vert**

Le jardinage facile et sûr

Livret, 24 pages

F 1070

gratuit

---

### **Préservez vos articulations**

10 principes de protection articulaire

Dépliant

F 3050

gratuit

---

### **Protection des articulations**

Brochure, 48 pages

F 350

gratuit

---

### **Travailler debout**

Brochure, 44 pages

F 3016

gratuit

---

## Mouvement

---

### **A chacun son sport**

Brochure, 60 pages F 3013 gratuit

---

### **Actif contre l'ostéoporose**

Renforcement musculaire et osseux  
Dépliant F 1025 gratuit

---

### **Des pieds en bonne santé**

Exercices, conseils et informations  
Livret, 20 pages F 1040 gratuit

---

### **La hanche nous mobilise**

Comprendre et traiter la douleur  
Livret, 40 pages F 1090 gratuit

---

### **Pas à pas**

Randonner, c'est bon pour la santé  
Livret, 36 pages F 1041 gratuit

---

### **Puissance concentrée**

Un programme d'exercices  
pour tonifier vos muscles  
Dépliant F 1002 gratuit

---

### **Restez souple et en forme!**

8 exercices  
Dépliant F 1001 gratuit

---

### **Votre dos – pensez-y!**

14 exercices et positions relaxantes  
Dépliant F 1030 gratuit

---

## Moyens auxiliaires

---

### Moyens auxiliaires

Aides au quotidien pour vous faciliter  
la vie

Catalogue, 68 pages

F 003

gratuit

---

### Bon de commande pour moyens auxiliaires

F 003A

gratuit

---

## Prévention

---

### Comment éviter les chutes

Exercices, conseils et informations

Livret, 28 pages

F 1080

gratuit

---

### La sécurité au quotidien

Prévention personnalisée des  
chutes à domicile

Notice

F 1081

gratuit

---



# Les maladies rhumatismales

## Informations générales

---

### **Des rhumatismes ? Moi ?**

Un guide pratique

Livret, 48 pages

F 005

gratuit

---

### **La médecine complémentaire**

Brochure, 48 pages

F 3004

gratuit

---

### **Maladie chronique? – Prestations des assurances sociales**

Guide pratique de la Ligue suisse contre

le cancer, Ligue pulmonaire suisse,

Ligue suisse contre le rhumatisme et de

l'Association suisse du diabète, 200 pages F 9009

Uniquement sous forme él. : [www.ligues-rhumatismes.ch/publications](http://www.ligues-rhumatismes.ch/publications)

---

### **Médicaments**

Brochure, 60 pages

F 303

gratuit

---

### **Patient et médecin: écouter et se comprendre**

Brochure, 60 pages

F 309

gratuit

---

### **Soulager activement les douleurs**

Livre, 107 pages

F 470

CHF 25.00

---

## Enfants, adolescents, parents

---

### Arthrite de l'enfant

Brochure de la Ligue suisse contre  
le rhumatisme et de l'hôpital cantonal  
de Lucerne, 60 pages

F 3015

gratuit

---

### Centre de grossesse pour patients atteints de maladies rhumatologiques

(Hôpital universitaire de Berne)

Brève information, 4 pages

F 882

gratuit

---

### Les chapeaux fantastiques de Lou

Pour les enfants souffrant d'arthrite

Brochure, 24 pages

F 315

gratuit

---

## Arthrite psoriasique

---

### L'arthrite psoriasique

Brochure, 32 pages

F 392

gratuit

---



## Arthrose

---

### **L'arthrose**

Brochure, 52 pages

F 301

gratuit

---

## Douleurs dans le dos et ailleurs

---

### **Autour de l'épaule**

Comprendre et traiter la douleur

Livret, 36 pages

F 1060

gratuit

---

### **Des pieds en bonne santé**

Exercices, conseils et informations

Livret, 20 pages

F 1040

gratuit

---

### **La hanche nous mobilise**

Comprendre et traiter la douleur

Livret, 40 pages

F 1090

gratuit

---

### **Le mal de dos**

Brochure, 56 pages

F 311

gratuit

---

### **Bel ve Sirt Ağrıları**

Brochure « Le mal de dos »  
en turc, 28 pages

TR 3101

gratuit

---

### **Bolovi u leđima**

Brochure « Le mal de dos »  
en bosniaque/croate/monténégrin/serbe,  
28 pages

SKB 3101

gratuit

---

### **Dhimbjet e shipnës**

Brochure « Le mal de dos »  
en albanais, 28 pages

AL 3101

gratuit

---

---

## Prenez-vous en main!

Douleurs de la main: comprendre,  
traiter, prévenir

Livret, 28 pages

F1050

gratuit

---

## Votre dos – pensez-y!

14 exercices et positions relaxantes

Dépliant

F 1030

gratuit

---

## Goutte et pseudogoutte

---

### Goutte et pseudogoutte

Brochure, 48 pages

F 331

gratuit

---

### Goutte

Information écrite en langage simplifié,  
4 pages par langue,

en français, italien, espagnol, portugais

KK 3310 B

gratuit

en allemand, albanais/bosniaque/croate/  
monténégrin/serbe, turc

KK 3310 A

gratuit

---



## Lupus et autres collagénoses / vasculites

---

### **Association suisse des Sclérodermiques**

Brève information, 6 pages F 591 gratuit

---

### **Association suisse du Lupus érythémateux**

Brève information, 8 pages F 561 gratuit

---

### **La Polymyalgie rhumatismale**

Brochure, 24 pages F 391 gratuit

---

### **Lupus érythémateux disséminé**

Brochure, 60 pages F 361 gratuit

---

## Ostéoporose

---

### **Actif contre l'ostéoporose**

Renforcement musculaire et osseux  
Dépliant F 1025 gratuit

---

### **L'ostéoporose**

Brochure, 42 pages F 305 gratuit

---

## Polyarthrite rhumatoïde

---

### **Association suisse des polyarthritiques**

Brève information, 4 pages

F 541

gratuit

---

### **La Polyarthrite rhumatoïde**

Brochure, 24 pages

F 341

gratuit

---

## Rhumatismes des parties molles

---

### **Association suisse des fibromyalgiques**

Brève information, 6 pages

F 571

gratuit

---

### **Fibromyalgie**

Brochure, 48 pages

F 371

gratuit

---

## Spondylarthrite ankylosante

---

### **Société suisse de la spondylarthrite ankylosante**

Brève information, 16 pages

F 551

gratuit

---

# Ligue suisse contre le rhumatisme

---

## Des rhumatismes? Moi ?

Un guide pratique

Livret, 48 pages

F 005

gratuit

---

## Faire de bonnes choses qui restent

Un guide pour bien rédiger son testament,

16 pages

F 009

gratuit

---

## Informations de ma région

(indiquer le canton s. v. p.)

gratuit

---

## Magazine forumR

Abonnement, paraît 4 fois par an

F 402

CHF 16.40

Edition unique

CH 304

gratuit

---

## Rapport annuel

F 302

gratuit

---

## Stratégie nationale

### Maladies musculo-squelettiques

(2017-2022)

F 007

gratuit

---

Sous réserve de modifications des prix.



# Aides au quotidien pour vous faciliter la vie



## **Balai à franges avec chariot**

Le kit de nettoyage comprend le balai à franges en microfibres avec mécanisme d'essorage, le seau sur roulettes universel et l'égouttoir. 3 ans de garantie.  
(art. n° 5120) CHF 65.60

**Découvrez nos 160  
moyens auxiliaires pratiques sur**  
[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

Vous pouvez commander toutes les publications de la Ligue suisse contre le rhumatisme par e-mail à l'adresse [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch), sur [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) ou par téléphone (044 487 40 10). Nos experts répondront volontiers à vos questions relatives au rhumatisme (service gratuit, prix de l'appel selon votre opérateur).

En cas de commandes importantes, nous nous verrons contraints de demander une contribution financière.

Vous trouverez d'avantage d'information consacrée au rhumatisme sur le site [www.ligues-rhumatisme.ch](http://www.ligues-rhumatisme.ch) – votre portail sur le rhumatisme en Suisse.

**Soutenez le travail de la Ligue suisse contre le rhumatisme grâce à vos dons!**  
**Nous vous remercions de votre soutien.**

Compte postal  
IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

Banque UBS Zurich  
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F



**POUR  
NOTRE PROCHAINE  
BROCHURE GRATUITE**

SMS au 488:  
give rheumaliga 5

Un don de 5 francs nous aide déjà à poursuivre la diffusion gratuite de nos brochures.

Vos experts concernant  
les maladies rhumatismales

—  
Ligue suisse  
contre le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00  
info@rheumaliga.ch  
www.ligues-rhumatisme.ch

F 001 / Mise à jour 05.2019  
www.ligues-rhumatisme.ch/publications



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