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, 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

Gen'ouille !
Comprendre et traiter les douleurs du genou
Livret, 52 pages — F 1020 — 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

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

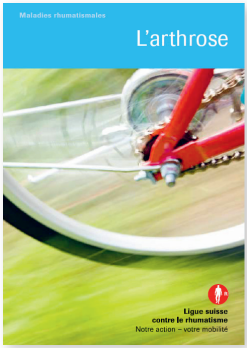
Arthrite de l'enfant
Brochure de la Ligue suisse contre le rhumatisme et de l'hôpital cantonal de Lucerne, 60 pages — F 3015 — gratuit

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 Sırt 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
Gen'ouille ! Comprendre et traiter les douleurs du genou Livret, 52 pages	F 1020	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 erythémateux
Brève information, 8 pages — F 561 — gratuit

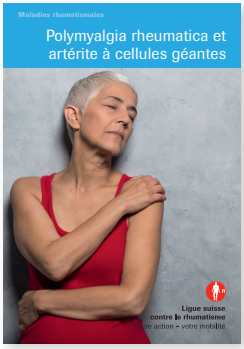
La Polymyalgie rhumatismale
Brochure, 24 pages — F 391 — gratuit

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 Edition unique	F 402 CH 304	CHF 16.40 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

Vous pouvez commander toutes les publications de la Ligue suisse contre le rhumatisme par e-mail à l'adresse info@rheumaliga.ch, sur 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 – 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.

F 001 / Mise à jour 08.2019
www.ligues-rhumatisme.ch/publications

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

—

Ligue suisse
contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich

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

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