

Publications de la Ligue suisse contre le rhumatisme



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



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
- 6 Arthrose
- 7 Douleurs dans le dos et ailleurs
- 8 Goutte et pseudogoutte
- 8 Lupus et autres collagénoses / vasculites
- 9 Ostéoporose
- 9 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
------------------	--------	---------

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, 70 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

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	CHF 25.00
---	--------	-----------

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

Arthrite psoriasique

L'arthrite psoriasique

Brochure, 20 pages

F 392

gratuit

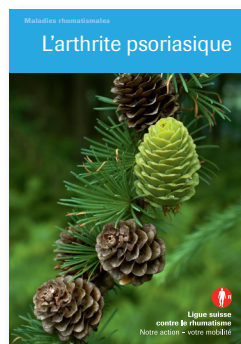
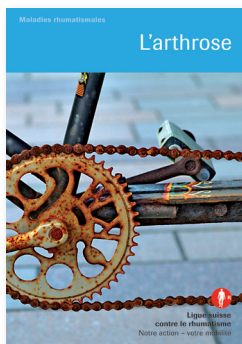
Arthrose

L'arthrose

Brochure, 40 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

Le mal de dos AL, SKB, TR

Brochure en albanais, en serbe / croate /
bosniaque, en turc, 28 pages

AL 3101

SKB 3101

TR 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

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, 16 pages

F 391

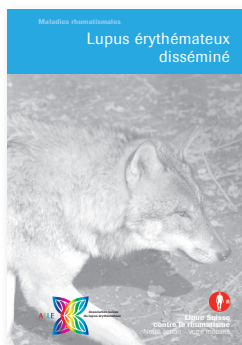
gratuit

Lupus érythémateux

Brochure, 36 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

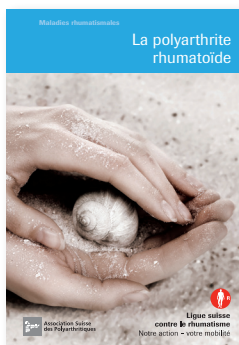
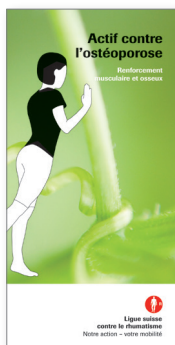
gratuit

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

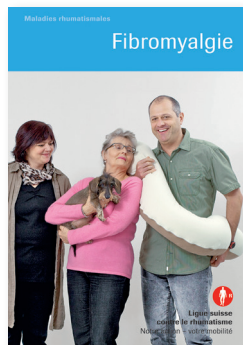
Spondylarthrite ankylosante

Société suisse de la spondylarthrite ankylosante

Brève information, 16 pages

F 551

gratuit



Ligue suisse contre le rhumatisme

Agir contre le rhumatisme

Portrait de la Ligue suisse contre
le rhumatisme

Dépliant 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 CHF 16.40
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



Kit mobilité

En cas de mobilité réduite temporaire du dos, des hanches ou des genoux: l'enfile-chaussettes (pour chaussettes et bas), le chausse-pied long (79 cm), la longue-main standard (84 cm).
(art. no 3750) CHF 49.80

**Découvrez nos 200
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.

Vos experts concernant
les maladies rhumatismales

—
Ligue suisse
contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
info@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch

F 001 / Mise à jour 01.2018
www.ligues-rhumatisme.ch/publications



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