



# Moyens auxiliaires 2023/24

---

Aides au quotidien  
pour vous faciliter la vie





**Les moyens auxiliaires astucieux que nous présentons dans ce catalogue aident à prendre soin des articulations atteintes, à protéger celles en bonne santé et à rester autonome en dépit d'une capacité réduite à se mouvoir.**

**Sélectionnés pour vous par nos expert-e-s**

Des spécialistes de l'ergothérapie, de la physiothérapie et des soins ainsi que des personnes atteintes de rhumatisme développent en permanence l'assortiment de la Ligue contre le rhumatisme. Lors du choix des produits, des critères tels que l'ergonomie, l'utilité, la sécurité, la qualité et la durabilité jouent un rôle de premier plan.

**Un produit vous manque ?**

Vous ne trouvez pas dans les pages suivantes le produit qui résoudrait votre problème ? Appelez-nous ! Nous rechercherons ensemble des solutions et, si nécessaire, nous vous procurerons un produit en dehors de notre assortiment.

Nous nous réjouissons de votre prise de contact !

L'équipe de la Ligue suisse contre le rhumatisme  
responsable des moyens auxiliaires  
Tél. 044 487 40 10 · [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)

**Index**  
p.2

**A-Z**

**La cuisine et les repas**  
p.5



**Le quotidien et les loisirs**  
p.21



**L'habillement**  
p.49



**Soins corporels**  
p.55



**Santé et bien-être**  
p.69



**Commande et conseils**

Service commandes  
Points de vente régionaux  
Contacts utiles

p.80  
p.81  
p.82

## Aides à la préhension

- Écrire **26**
- Élargir des poignées individuelle-  
ment **28**
- Élargisseurs de poignées (tubes en  
caoutchouc mousse) **30**
- GripoBall **26**
- Longues-mains **22**
- Pince de ménage **24**
- Poignée pour clés **25**
- Poignée pour outils **31**

## Aides antidérapantes

- Bandes antidérapantes **47**
- Dessous-de-plat antidérapants **46**
- Feuilles antidérapantes **47**
- Ouvre-bouteille antidérapant **6, 8**

## Balles

- Balles hérissons **70**
- Ballon Softgym **71**
- Hérissons pour l'équilibre **70**

## Comprimés

- Couper les comprimés, extraire  
les comprimés **72**

## Couper

- Ciseaux **42**
- Couteaux **14**
- Découper les emballages **43**
- Fixer les aliments **12**
- Planches à découper **12**

## Coussins

- Coussin de noyaux de cerises **75**
- Coussin de relaxation **74**
- Coussin gonflable **73**
- Coussin lombaire **73**
- Coussin triangulaire **73**

## Douche et bain

- Bandes antidérapantes **56**
- Planches de bain **56**
- Poignées de salle de bain **58**
- Se laver le corps, appliquer de  
la crème **60**
- Siège élévateur de bain **57**
- Tabouret de douche **57**

## Éviter les chutes

- Bandes antidérapantes **56**
- Bande antidérapante pour  
escaliers **44**
- Crampons pour chaussures **45**
- Fixe-canne **45**
- Thibaude **44**

## L'habillement

- Boutons et fermetures à  
glissière **50**
- Enfiler des chaussettes **52**
- Enfiler des chaussures **53**
- Enfiler et enlever des vêtements **51**
- Lacer des chaussures **53**

## Jardiner

- Biner et désherber **32**
- Jardiner assis et à genoux **34**
- Sécateurs **35**

## Jouer et lire

- Porte-cartes **48**
- Pupitre de lecture **48**

## Mains

- Bain de paraffine **77**
- Gants en fibres d'argent **76**
- Prendre soin de ses mains et de ses ongles **64**

## Manger et boire

- Assiette, bord d'assiette **17**
- Couvercle **18**
- Couverts **16**
- Fixer les aliments **12**
- Gobelets, verres et tasses **18**
- Set de table **17**

## Ménage

- Enlever les toiles d'araignée **39**
- Étendre le linge **41**
- Laver les sols et passer la serpillère **36**
- Nettoyer les fenêtres / le carrelage **38**
- Rincer et presser le linge **40**

## Ouvrir

- Bocaux à couvercle vissé **8**
- Boîtes de conserve et cannettes **10**
- Bouteilles de vin **7**
- Bouteilles en PET **6**
- Chasser le vide **9**
- Décapsuleur multifonctions **10**
- Découper les emballages **43**

## Préparer les repas

- Couteaux **14**
- Éplucher les légumes, les fruits **11**
- Fixer les aliments **12**
- Pince-poignée de casserole **20**
- Planches à découper **12**

## Soins corporels

- Brosser et coiffer les cheveux **62**
- Pince pour papier toilette **67**
- Prendre soin de ses mains et de ses ongles **64**
- Presser les tubes **65**
- Réhausseur WC **66**
- Réservoir à urine **68**
- Se laver le corps, appliquer de la crème **60**
- Soin des pieds **63**



# La cuisine et les repas



## Ouvrir une bouteille

Tous les ouvre-bouteilles réduisent à des degrés divers la quantité de force, la pression et la force de préhension nécessaires pour ouvrir une bouteille hermétiquement fermée.



La cuisine et les repas



### Ouvre-bouteille Pet Boy

Le caoutchouc silicone souple avec effet antidérapant et la forme ergonomique permettent d'ouvrir les bouteilles avec bouchon à vis sans trop d'efforts.

Ø bouchon : 2,8 cm  
Poids : 37 g  
Couleur : variable  
N° d'art. **6301** CHF **13.80**



### Ouvre-bouteille Twisto

Idéal pour les bouteilles en PET et les bouteilles de jus de fruits. Fabriqué en Suisse à partir de PET 100 % recyclé.

Ø bouchon : 3 cm ou 4 cm  
Poids : 32 g  
Couleur : vert  
N° d'art. **6306** CHF **13.50**



### Ouvre-bouteille antidérapant, petit

L'ouverture de bouteilles de différents diamètres est considérablement facilitée par le revêtement antidérapant.

Ø bouchon : jusqu'à 5,2 cm  
Poids : 16 g  
Couleur : jaune  
N° d'art. **6302B** CHF **8.80**





### Ouvre-bouteille Cap-Twister

Grâce à l'effet de levier, la force de la main est démultipliée et la bouteille s'ouvre facilement.

Ø bouchon : 2,6–3,3 cm  
Poids : 90 g  
Couleur : variable  
N° d'art. **6300** CHF **16.40**



### Tire-bouchon électrique

Débouche les bouteilles de vin automatiquement en quelques secondes. L'opération s'effectue sans effort, par une légère pression. Convient pour tous les goulots de bouteilles et tous les bouchons (plastique, naturel).

Poids : 518 g  
Contenu : tire-bouchon,  
coupe-capsule,  
station de charge,  
chargeur  
N° d'art. **6401** CHF **125.00**



### Ouvre-bouteille électrique

S'adapte au diamètre du bouchon à vis et l'ouvre automatiquement lorsqu'on appuie sur le bouton de démarrage.

Ø bouchon : 1,2–5,2 cm  
Poids : 214 g  
Contenu : piles incluses  
N° d'art. **6205** CHF **32.40**



## Ouvrir des bocaux à vis



La cuisine et les repas



### Ouvre-boîte antidérapant, grand

Empêche de glisser et réduit ainsi l'effort nécessaire pour ouvrir et fermer les bocaux à couvercle à vis de différents diamètres.

Ø couvercle : jusqu'à 11,8 cm  
Poids : 45 g  
Couleur : bleu  
N° d'art. **6302A** CHF **10.60**



### Ouvre-bocal

S'adapte à la taille du couvercle ou bouchon à vis des bocaux et des bouteilles en PET et les ouvre sans effort.

Ø couvercle : 2,5–8,9 cm  
Poids : 185 g  
Couleur : gris  
N° d'art. **7003** CHF **26.90**



### Ouvre-bocal électrique

Ouvre automatiquement les couvercles à vis quand on appuie sur le bouton. Il n'est pas nécessaire de tenir l'appareil et il s'éteint automatiquement après l'ouverture.

Ø couvercle : 2,8–10,3 cm  
Poids : 391 g  
Contenu : piles incluses  
N° d'art. **6204** CHF **45.40**



### Ouvre-bocal Jarkey

Permet d'évacuer sans effort le vide des couvercles à vis bloqués. L'utilisation de cet ouvre-bocal ne requiert pas de force et ménage les articulations.

Poids : 34 g  
Couleur : variable  
N° d'art. **7001** CHF **10.50**

### Ouvre-bocal monté

Maintient le couvercle fermement. Vous avez ainsi les deux mains libres et le maximum de force pour tourner le bocal, la bouteille ou le tube. L'ouvre-bocal se visse sous un meuble de cuisine ou se fixe à l'aide d'une bande adhésive double face sous un meuble de cuisine haut ou une table.

Ø couvercle : 1–3,2 cm / 2–9 cm  
N° d'art. **7002** CHF **37.80**



### Également utile :

Économisez encore plus de force!  
Placez le bocal sur un **dessous-de-plat antidérapant** pour l'ouvrir.

→ p. 46

## Ouvrir les boîtes de conserve et les canettes



La cuisine et les repas



### Décapsuleur multifonctions

Permet de soulever facilement les languettes des canettes en aluminium, aide à ouvrir les boîtes de conserve, retire les capsules, ouvre les bouteilles en PET et permet d'évacuer le vide des bocaux vissés.

Poids: 65 g  
Couleur: vert  
N° d'art. **7004** CHF **15.20**



### Ouvre-boîte électrique

Ouvre tout seul les boîtes de conserve lorsqu'on appuie sur le bouton. Le couvercle découpé est maintenu par un aimant.

Ø boîte: jusqu'à env. 10 cm  
Poids: 212 g  
Contenu: piles incluses  
N° d'art. **6203** CHF **35.70**

# Éplucher les fruits et les légumes



## Fixe-éplucheur

Se fixe au plan de travail à l'aide d'un serre-joint à vis. Le légume ou le fruit glisse avec peu d'effort sur la lame tranchante. Il permet également de travailler avec une seule main.

Dimensions: 24 × 7,5 × 17 cm

Matériau: érable naturel

N° d'art. **7300** CHF **54.80**

## Éplucheur

Le manche élargi et confortable de cet éplucheur facilite la préhension et ne glisse jamais, même lorsque vous avez les mains mouillées. Lavable au lave-vaisselle.

Poids: 57 g

Couleur: noir

N° d'art. **6500** CHF **9.80**



## Planches à découper et planches de fixation



La cuisine et les repas



### Planche de fixation

Les boîtes de conserve, les bocaux à couvercle vissé ou les aliments peuvent être fixés à l'aide de la plaque de serrage. Les légumes et les fruits s'enfilent sur les tiges métalliques et peuvent être coupés même d'une seule main. Grâce aux pieds ventouses, la planche tient bien sur la table. Lavable au lave-vaisselle. Pièces de rechange disponibles.

Dimensions : 32 × 30 × 3,5 cm  
Poids : 1,3 kg  
Couleur : blanc  
N° d'art. **7500** CHF **125.00**



### Planchette

Cette planchette permet de tartiner facilement du beurre ou des pâtes à tartiner en cas de difficultés de mobilité de la main. Les bords surélevés sur trois côtés empêchent la tranche de pain de glisser. Le clip à pointes, amovible, permet de fixer entre autres un petit pain, du fromage, des concombres ou tout ce qui doit être coupé. La planche a un revêtement antidérapant et est incassable. Lavable au lave-vaisselle.

Dimensions : 28 × 21 cm  
Poids : 390 g  
Couleur : rouge  
N° d'art. **7512** CHF **34.80**



### Planche à découper souple

Cette planche flexible et particulièrement légère s'utilise comme une planche à découper traditionnelle et permet lorsqu'on la plie avec les deux mains de faire glisser les aliments découpés directement dans le saladier ou la poêle. Lavable au lave-vaisselle.

Dimensions : 38 × 25,5 cm  
Poids : 36 g  
Contenu : 2 planches  
Couleur : gris, gris clair  
N° d'art. **8006** CHF **17.50**

## Couteau



La cuisine et les repas

**Scier au lieu d'appuyer: grâce à leur forme, les manches des couteaux placent le poignet dans une position qui ménage les articulations. La grande poignée coudée facilite la prise en main et permet d'économiser ses forces.**



### Couteau d'office à lame dentelée fine

Longueur de la lame: 12 cm  
Poids: 88 g  
N° d'art. **6901** CHF **29.50**

Longueur de la lame: 15 cm  
Poids: 91 g  
N° d'art. **6902** CHF **36.50**



### Couteau de cuisine à lame dentelée fine

Longueur de la lame: 17 cm  
Poids: 134 g  
N° d'art. **6101** CHF **34.90**



### Couteau de cuisine à lame dentelée grossière

Longueur de la lame: 20 cm  
Poids: 146 g  
N° d'art. **6102** CHF **38.50**



### Couteau de cuisine à lame lisse

Longueur de la lame: 20 cm  
Poids: 169 g  
N° d'art. **6103** CHF **43.50**





### Couteau à pain

Permet de couper le pain sans exercer de pression sur le poignet. Est également adapté pour le pain complet compact et le pain à croûte épaisse.

Longueur de la lame : 20 cm

Poids : 147 g

N° d'art. **6111** CHF **39.80**



### Couteau ergonomique

Le couteau maintient fermement la viande, les légumes, le pain, etc. et permet de couper sans effort, tout en ménageant les articulations. Convient également pour la découpe à une main.

Longueur de la lame : 6,5 cm

Poids : 74 g

N° d'art. **6000** CHF **68.90**



### Hachoir demi-lune

Le manche coudé et épaissi facilite la coupe en cas de mobilité fortement réduite des articulations de la main et des doigts. Lavable au lave-vaisselle.

Longueur de la lame : 9,5 cm

Poids : 78 g

N° d'art. **8703** CHF **25.60**



## Couverts



extra légers

### Couverts

Ces couverts extrêmement légers ont été spécialement conçus pour les personnes dont la force et la mobilité sont limitées au niveau des bras et des mains. Leur manche épais facilite la préhension. Lavables au lave-vaisselle.

Couteau :	Poids: 23 g	N° d'art. <b>8101</b>	CHF <b>28.90</b>
Fourchette :	Poids: 27 g	N° d'art. <b>8100</b>	CHF <b>28.90</b>
Cuillère :	Poids: 37 g	N° d'art. <b>8102</b>	CHF <b>28.90</b>
Cuillère à dessert :	Poids: 30 g	N° d'art. <b>8103</b>	CHF <b>28.90</b>



### Couverts, pliables

La courbure des fourchettes et cuillères peut être modifiée en fonction des besoins individuels. La poignée spécialement élargie et antidérapante facilite encore davantage la prise des repas. Tremper les couverts dans de l'eau chaude pour les courber. Lavables au lave-vaisselle.

Couteau :	Poids: 80 g	N° d'art. <b>8203</b>	CHF <b>22.50</b>
Fourchette :	Poids: 72 g	N° d'art. <b>8200</b>	CHF <b>22.50</b>
Cuillère :	Poids: 76 g	N° d'art. <b>8201</b>	CHF <b>22.50</b>
Cuillère à dessert :	Poids: 69 g	N° d'art. <b>8202</b>	CHF <b>22.50</b>

## Assiette



### Assiette

Discret, mais efficace : grâce au bord intérieur relevé de cette assiette, il est facile de récupérer les aliments avec les couverts, sans les faire tomber de l'assiette. En porcelaine résistante. Lavable au lave-vaisselle.

Ø assiette plate : 26 cm  
Hauteur : 3,5 cm  
Poids : 750 g  
N° d'art. **8602** CHF **39.90**

Ø assiette à soupe : 22 cm  
Hauteur : 3,5 cm  
Poids : 580 g  
N° d'art. **8603** CHF **35.90**



### Bord d'assiette

Se fixe sur presque toutes les assiettes et permet de manger plus facilement d'une seule main. Résistant au four à micro-ondes et au lave-vaisselle.

Ø assiette : 20–27 cm  
N° d'art. **8600** CHF **16.50**



### Set de table

Ce set de table est doté d'un revêtement spécial sur les deux faces. La face supérieure maintient la vaisselle et la face inférieure empêche que le set ne glisse.

Dimensions : 40 × 28 cm

Couleur : ● rouge  
N° d'art. **8610** CHF **16.00**

Couleur : ● bleu  
N° d'art. **8611** CHF **16.00**



## Boire



### Gobelet

Ce gobelet léger en plastique doté d'une surface ondulée antidérapante facilite la préhension – y compris pour les enfants. Résiste à la chaleur jusqu'à 55°C. Lavable au lave-vaisselle.

Contenu : 2 dl

Poids : 57 g

- |               |                        |                 |
|---------------|------------------------|-----------------|
| ⊗ transparent | N° d'art. <b>8301</b>  | CHF <b>8.60</b> |
| ● orange      | N° d'art. <b>8301A</b> | CHF <b>8.60</b> |
| ● bleu        | N° d'art. <b>8301B</b> | CHF <b>8.60</b> |
| ● rose        | N° d'art. <b>8301C</b> | CHF <b>8.60</b> |
| ● jaune       | N° d'art. <b>8301D</b> | CHF <b>8.60</b> |



### Couvercle

Assorti au gobelet illustré ci-dessus.

Contenu : couvercle seul

Couleur : blanc

N° d'art. **8302** CHF **5.30**



extra léger

## Verre

Le plastique polycarbonate rend ce récipient à boire extrêmement résistant et incassable. Il est très léger et peut être saisi et soulevé sans effort, même avec des mains faibles. Lavable au lave-vaisselle.

Hauteur: 9 cm

Contenu: 2,5 dl

Poids: 89 g

N° d'art. **8304** CHF **9.80**



## Tasse ergonomique

Cette tasse est légère, incassable, à double paroi et facile à tenir grâce à sa grande anse. L'intérieur de la tasse est de forme conique, ce qui permet de boire sans avoir à pencher la tête en arrière. Un grand soulagement si la mobilité de la colonne cervicale est limitée. Lavable au lave-vaisselle.

Contenu: 1,8 dl

Poids: 145 g

Couleur: ● rouge

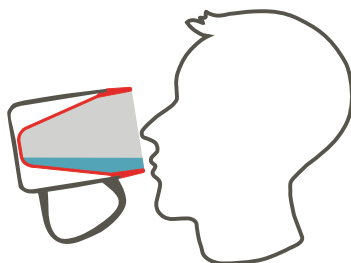
N° d'art. **8313** CHF **11.20**

Couleur: ● bleu

N° d'art. **8314** CHF **11.20**

Couleur: ● vert

N° d'art. **8315** CHF **11.20**



## Cuire des aliments



La cuisine et les repas



### Pince-poignée de casserole

Cette poignée fixée sur le bord de la casserole permet de saisir la casserole à deux mains. La force nécessaire pour soulever la casserole est divisée par deux et vous ménagé ainsi les articulations de vos mains.

Dimensions : 13 × 3,9 × 4,2 cm

Poids : 45 g

N° d'art. **6801** CHF **12.90**



gratuit

### Brochure «L'impact de l'alimentation»

Cette brochure fournit quelques connaissances de base essentielles sur une alimentation anti-inflammatoire en cas de rhumatisme.

N° d'art. **F 431** gratuite

# Le quotidien et les loisirs



## Longues-mains

Toutes nos longues-mains sont fabriquées dans un matériau léger, tiennent confortablement dans la main et permettent de saisir des objets ou des vêtements normalement hors de portée.



Le quotidien et les loisirs

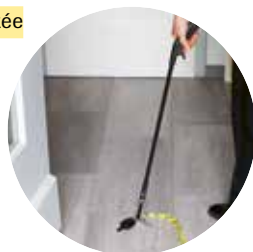


### Longue-main standard

Idéale pour une utilisation temporaire. Pince orientable.

Longueur: 65 cm  
Poids: 109 g  
N° d'art. **9210** CHF **18.10**

Longueur: 84 cm  
Poids: 135 g  
N° d'art. **9211** CHF **19.90**



### Longue-main Premium

Idéale pour une utilisation permanente. Pince orientable, aimant intégré dans la poignée.

Longueur: 45 cm  
Poids: 111 g  
N° d'art. **9207** CHF **49.90**

Longueur: 70 cm  
Poids: 128 g  
N° d'art. **9204** CHF **52.60**

Longueur: 90 cm  
Poids: 176 g  
N° d'art. **9208** CHF **54.80**





### Longue-main Premium avec appui brachial

Avec appui brachial pour soulager le poignet. Pince orientable.

Longueur: 60 cm  
Poids: 139 g  
N° d'art. **9205** CHF **55.90**



### Longue-main Adler

Grâce à un crochet supplémentaire, particulièrement adaptée pour enfiler et enlever des vêtements. Extrémité aimantée.

Longueur: 61 cm  
Poids: 170 g  
N° d'art. **9200** CHF **31.50**

Longueur: 76 cm  
Poids: 200 g  
N° d'art. **9201** CHF **34.50**



## Saisir les petits objets



Le quotidien et les loisirs



### Pince de ménage

Facilite la préhension d'éléments petits et fins, difficiles à ouvrir ou à tirer, notamment les languettes, les aiguilles à coudre et les fermetures éclair. La tension exercée par le ressort reliant les deux manches élargis permet de les écarter avec un minimum d'effort. Ressort de rechange disponible.

Longueur: 15 cm  
Poids: 35 g  
N° d'art. **5403** CHF **33.50**

## Poignées pour clés

Les poignées pour clés offrent une plus grande surface de préhension et réduisent l'effort à fournir grâce à l'effet de levier. Vous pouvez ainsi ouvrir et fermer les portes facilement, même si vous souffrez de douleurs articulaires et de faiblesse musculaire.



### Poignée pour clés «Tige»

Clés: 1-5  
Longueur: 10 cm  
Poids: 25 g  
N° d'art. **9601** CHF **20.30**

### Poignée pour clés «Étui»

Clés: 1-2  
Dimensions: 6,5 × 4,5 cm  
Poids: 23 g  
N° d'art. **9600** CHF **19.30**



### Poignée pour clés «Bois»

Clés: 1-13  
Longueur: 9 cm  
Poids: 23 g  
N° d'art. **9603** CHF **38.50**



### Également utile:

Élargissez la tête de vos clés avec la pâte modelable autodurcissante «Sugru». → p. 28



## Aides à l'écriture



### Élargisseurs de poignées GripoBall

Ces petites aides polyvalentes vous permettent de mieux saisir les crayons, les couverts, les brosses à dents, les pinceaux, etc., de les guider plus précisément et de les tenir plus longtemps dans votre main. Les entailles des balles de préhension s'ouvrent sous une légère pression et épousent parfaitement les formes les plus diverses.

Ø extérieur : 4 cm  
Poids : 17 g  
Contenu : 3 pièces  
Couleur : turquoise  
N° d'art. **4302** CHF **19.90**

### Élargisseurs préformés

Ces pièces en plastique souples et ergonomiques permettent d'élargir tous les crayons afin de faciliter l'écriture et de soulager les articulations des doigts. Elles conviennent aux droitiers comme aux gauchers.

Ø intérieur : 7 mm  
Contenu : 3 pièces  
Couleur : variable  
N° d'art. **4300** CHF **19.80**





### Élargisseurs triangulaires

Ces pièces souples s'adaptent à de nombreux crayons. Grâce à la forme agrandie, les articulations des doigts et la musculature sont soulagées. Elles conviennent aux droitiers comme aux gauchers.

Ø intérieur : 7 mm  
Contenu : 3 pièces  
Couleur : noir  
N° d'art. **4301** CHF **7.90**



## Personnaliser les poignées



### Sugru (pâte à modeler)

La pâte à modeler autodurcissante est parfaite pour personnaliser des objets. Lorsqu'elle est déballée, elle a la consistance de la pâte à modeler et peut être travaillée comme cette dernière pendant 30 minutes. Elle durcit à l'air en 24 heures et a ensuite plus ou moins la consistance d'une résine dure, c.-à-d. qu'elle est indéformable et élastique. La matière durcie est en outre résistante à l'eau et à la chaleur (-50 à 180°C), atoxique et compatible lave-vaisselle.

Contenu : 8 sachets de 5 g

Couleurs : ● ● ● ● ○ rouge / bleu / jaune / noir / blanc

N° d'art. **9410** CHF **21.60**

Couleurs : ● ○ noir / blanc

N° d'art. **9411** CHF **21.60**





## Bande Elastack élargisseuse de poignée

La bande élastique s'enroule autour des poignées, des stylos ou des manches et leur donne une circonférence nettement plus importante. Le revêtement anti-dérapant sans latex de la bande garantit en outre l'adhérence nécessaire. Adhérence maximale sans colle pour un retrait facile et sans résidus. Le degré d'élargissement peut être déterminé individuellement. Matériau dépourvu de latex.



Rouleau : 2 cm × 3,7 m  
Épaisseur : 1,1 mm  
Couleur : transparent  
N° d'art. **9420** CHF **24.90**



# Élargisseur de poignée

Les tubes en caoutchouc-mousse permettent d'élargir les poignées, stylos et manches. La surface de préhension volumineuse soulage les articulations des doigts. La longueur peut être découpée individuellement.



## Tube en caoutchouc-mousse souple

Longueur : 50 cm\*  
Contenu : 4 tuyaux  
Couleur : noir

Ø intérieur : 0,6 cm  
Ø extérieur : 1,8 cm  
N° d'art. **9400** CHF **9.20**

Ø intérieur : 1,2 cm  
Ø extérieur : 2,4 cm  
N° d'art. **9401** CHF **11.00**

Ø intérieur : 1,2 cm  
Ø extérieur : 3,0 cm  
N° d'art. **9402** CHF **12.60**

Ø intérieur : 1,8 cm  
Ø extérieur : 3,0 cm  
N° d'art. **9403** CHF **13.90**

Ø intérieur : 1,8 cm  
Ø extérieur : 3,6 cm  
N° d'art. **9404** CHF **14.50**

Ø intérieur : 2,5 cm  
Ø extérieur : 4,3 cm  
N° d'art. **9405** CHF **15.40**



## Tuyau en caoutchouc-mousse dur

Longueur : 30 cm  
Contenu : 1 tuyau

Ø intérieur : 0,6 cm  
Ø extérieur : 2,2 cm  
Couleur : ● marron  
N° d'art. **9406** CHF **6.50**

Ø intérieur : 1,0 cm  
Ø extérieur : 2,8 cm  
Couleur : ● rouge  
N° d'art. **9407** CHF **7.00**

Ø intérieur : 1,6 cm  
Ø extérieur : 2,8 cm  
Couleur : ● bleu  
N° d'art. **9408** CHF **7.50**



## Poignée multifonctionnelle



### Poignée d'outil

Améliore l'ergonomie des outils de jardin et des appareils ménagers. Simplifie ainsi de nombreuses tâches, qui peuvent être effectuées plus longtemps. La poignée d'outil coudée soulage le poignet et réduit la force à mettre en œuvre grâce à son effet de levier. Elle peut être fixée sur les manches de pelles, de transplantoirs, de griffes de jardin, de désherbeurs, etc. Par paire, elle facilite la manipulation des balais, râpeaux, bêches ou bien de l'aspirateur. La poignée est antidérapante.

Ø serre-joint à vis:	jusqu'à 4 cm
Dimensions:	66 × 25 × 34 cm
Poids:	170 g par poignée
Contenu:	2 pièces
N° d'art. <b>5415</b>	CHF <b>47.50</b>



## Biner et désherber



Le quotidien et les loisirs



### Désherbeur

Désherber debout : ce désherbeur avec poignée ergonomique et pédale optimisée peut être utilisé confortablement en position debout, sans risque pour le dos. Ses dents plongent profondément dans le sol et agrippent les mauvaises herbes à leurs racines. Il permet même d'arracher les plantes à racines profondes telles que les pissenlits ou les grands plantains. Un moyen auxiliaire pratique pour l'entretien des pelouses dans le respect de l'environnement.

Longueur : 100 cm

Poids : 950 g

N° d'art. **5422** CHF **59.80**



extra légers

### Kit pour bacs et plates-bandes

Le manche confortable et la forme idéale de cette petite pelle vous permettent de creuser des trous dans la terre, de planter et de transplanter aisément. La fourche sert à rendre la terre des pots et des plates-bandes malléable. Les outils en plastique renforcé de fibres de verre sont légers comme une plume, résistants aux intempéries, stables et très robustes.

Longueur

Pelle : 26 cm

Fourche : 29 cm

Poids

Pelle : 96 g

Fourche : 89 g

N° d'art. **5420** CHF **17.70**



### Griffe de jardin

La griffe de jardin ergonomique avec sa poignée coudée maintient le poignet en position droite et réduit ainsi la charge. Un outil confortable pour enlever les mauvaises herbes et ameublir la couche supérieure du sol.

Dimensions : 25 × 14 × 10 cm

Poids : 273 g

N° d'art. **5416** CHF **29.80**



## Travailler assis et à genoux



Le quotidien et les loisirs



### Siège de jardin et agenouilloir

Ce siège de jardin robuste facilite tous les travaux de jardinage qui peuvent être effectués en position assise ou à genoux. Son faible poids permet de le transformer en un rien de temps en agenouilloir et inversement. Un compartiment de chaque côté du banc permet d'avoir toujours les outils nécessaires à portée de main.

Dimensions: 66 × 25 × 34 cm

Poids: 1,3 kg

Charge: max. 80 kg

N° d'art. **5417** CHF **56.20**



gratuit

### Brochure « Mettez-vous au vert »

Articulations sensibles? Dos fragile?

Vous découvrirez dans cette brochure comment le jardinage peut malgré tout être un plaisir.

N° d'art. **F 1070** gratuit

## Sécateurs



### Sécateur à double levier à lame franche

Grâce à sa forme ergonomique, ce sécateur est facile à utiliser pour tailler fleurs, roses, branches et buissons sans grand effort. Il est doté d'un mécanisme innovant de double levier, qui permet de répartir la pression uniformément sur tous les doigts. Autres avantages : revêtement antiadhésif et mécanisme de fermeture facile. Convient aussi bien aux droitiers qu'aux gauchers.

Ø branche : jusqu'à 2 cm  
Longueur : 18 cm  
Poids : 140 g  
N° d'art. **5410** CHF **56.50**



### Sécateur

Le secret de ce sécateur réside dans son mécanisme d'engrenage breveté. Celui-ci réduit l'effort et permet ainsi de travailler plus longtemps dans le jardin. Ce sécateur est fait de polyamide renforcé de fibres de verre, un matériau qui le rend très léger mais résistant. Ses longues poignées permettent de travailler assis, le dos droit. Conçu pour la taille des branches fines.

Ø branche : jusqu'à 3,5 cm  
Longueur : 39 cm  
Poids : 380 g  
N° d'art. **5413** CHF **49.80**



## Nettoyage des sols



### Ensemble pelle et balayette

Cet ensemble «pelle et balayette» au long manche vous permet de nettoyer le sol en position debout, ce qui ménage votre dos. La pelle légère dotée d'une poignée ergonomique se rabat automatiquement lorsque vous la soulevez.

Longueur de la balayette: 80-145 cm

Longueur de la pelle: 87 cm

Poids: 1,1 kg

N° d'art. **5110** CHF **47.90**



### Également utile:

Avec ces **bandes antidérapantes**, vous ne devrez plus autant serrer les manches de vos balais ou le tube de votre aspirateur. → **p. 47**

## Passer la serpillère



### Balai à franges avec chariot

Avec ce balai à franges, le nettoyage humide du sol n'a jamais été aussi confortable pour le dos et les articulations. Le mécanisme d'essorage intégré au manche expulse l'eau et la saleté des franges. Certaines étapes de travail fastidieuses s'en trouvent ainsi éliminées : vous n'avez plus besoin de vous agenouiller, de plonger les mains dans l'eau et de tordre manuellement les franges. Le seau peut en outre être facilement déplacé sur le chariot. Balai à franges lavable à 60°C. Tête de nettoyage de rechange disponible.

Longueur du manche : 100–130 cm

Contenu : 6 l

Balai à franges : microfibres

N° d'art. **5120** CHF **69.80**



## Fenêtres, carrelage, poussière



### Essuie-vitre

Effectue trois opérations à la fois : laver les vitres, nettoyer les coins et les cadres, essuyer.

Housse : microfibres  
Largeur : 28 cm  
Poids : 218 g  
Contenu : tête de nettoyage seule, manche télescopique à commander séparément (n° d'art. 5130)

N° d'art. **5131** CHF **24.50**

### Essuie-carrelage et baignoire

Après le nettoyage, il suffit de retourner l'outil et d'utiliser la raclette pour essuyer le carrelage et la cabine de douche. Avec évidement rond pour les armatures.

Housse : microfibres  
Largeur : 18 cm  
Poids : 123 g  
Contenu : tête de nettoyage seule, manche télescopique à commander séparément (n° d'art. 5130)

N° d'art. **5132** CHF **15.70**







### Balai à poussière

Sa forme triangulaire spéciale permet d'extraire la saleté, les toiles d'araignée et la poussière de tous les coins et de tous les angles. Peut être nettoyé sous l'eau courante.

Poids : 207 g  
Contenu : tête de nettoyage seule, manche télescopique à commander séparément (n° d'art. 5130)

N° d'art. **5134** CHF **14.60**

### Manche télescopique

Peut être équipé des têtes de nettoyage mentionnées à gauche et atteint même les coins les plus élevés. Grâce à l'articulation réglable, la tête de nettoyage peut être fixée dans n'importe quelle position pour permettre un nettoyage pratique.

Longueur : 110–190 cm  
Poids : 585 g  
Contenu : manche télescopique seul  
N° d'art. **5130** CHF **17.90**



## Faire la vaisselle



### Brosse à main avec réservoir à liquide vaisselle

Nettoie la vaisselle avec un minimum d'effort et ajoute du liquide vaisselle par simple pression sur un bouton. Elle peut être utilisée également pour nettoyer les poêles antiadhésives. Brosses de recharge disponibles.

Ø brosse: 7 cm  
Poids: 95 g  
N° d'art. **5117** CHF **15.20**



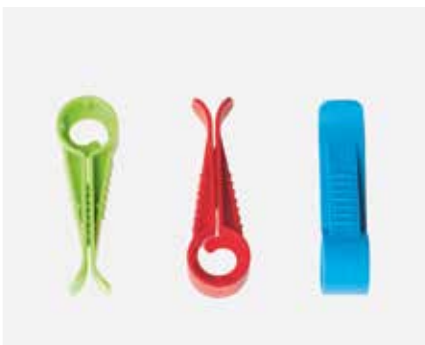
### Presse à linge

Cette presse permet de presser le linge mouillé des deux mains dans l'évier. Permet d'économiser des forces et est particulièrement utile en cas de mains douloureuses.

Dimensions: 18 × 16 × 6,5 cm  
N° d'art. **5115** CHF **49.20**



## Étendre le linge



### Pinces à linge

Leur forme spéciale permet de les tenir en fermant le poing, et donc de ménager les articulations des doigts. Leur matériau souple facilite la préhension, ce qui permet d'accrocher et de décrocher les pinces sans déployer beaucoup de force.

Couleur: vert, rouge, bleu mélangés

Contenu: 18 pièces

N° d'art. **5500** CHF **13.80**



## Ciseaux



### Ciseaux multi-usages longs

Ces ciseaux aux poignées élargies s'ouvrent automatiquement grâce au ressort, ce qui permet d'économiser ses forces. Soulagent le pouce et les articulations des doigts. Ressort de rechange disponible.

Longueur: 20 cm  
Poids: 67 g  
N° d'art. **5402** CHF **39.80**



### Ciseaux multi-usages courts

Possèdent les mêmes avantages que les «ciseaux multi-usages longs». Conviennent également aux enfants.

Longueur: 15 cm  
Poids: 29 g  
N° d'art. **5400** CHF **24.20**



### Ciseaux avec poignées rembourrées

Facilitent tous les travaux de coupe minutieux grâce aux lames fines et tranchantes. Les ciseaux s'ouvrent après chaque coupe grâce à un mécanisme à ressort intégré.

Longueur: 16 cm  
Poids: 42 g  
N° d'art. **5405** CHF **29.80**



### Ciseaux de ménage

Possèdent des poignées épaisses et agréablement souples qui s'ouvrent automatiquement après chaque coupe. Les poignées absorbant la pression permettent d'économiser de la force et de ménager les articulations des doigts lors de la découpe de tissu, de papier et de carton.

Longueur: 26 cm  
Poids: 130 g  
N° d'art. **5406** CHF **49.90**



## Découper les emballages



### Cutter de sécurité Nimble

Il permet d'ouvrir rapidement et en toute sécurité les emballages tels que les barquettes de viande ou de fromage, les blisters ou les boîtes en carton. Il suffit de placer le Nimble sur le doigt comme un dé à coudre et de tracer une ligne avec la fine lame fixée à l'extrémité. Convient aussi bien aux droitiers qu'aux gauchers.

Dimensions : env. 4 × 2,5 cm

Poids : 5 g

Couleur : jaune

N° d'art. **5407** CHF **12.90**



## Éviter les chutes



### Bande antidérapante fluorescente

Réduit le risque de chute au crépuscule et dans l'obscurité et sécurise efficacement les marches, les seuils et les bords. Sa surface élimine le risque de glissade et brille dans l'obscurité jusqu'à 20 minutes. Résiste à l'eau et aux détergents et s'enlève sans laisser de résidus.

Rouleau : 15 m × 2,5 cm  
N° d'art. **5305** CHF **65.00**

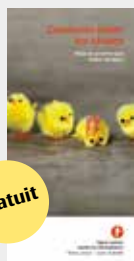


### Thibaude Teppich-fix™

Grâce aux aspérités alvéolaires, le tapis repose bien à plat sur le sol, sans plis, et ne constitue plus un risque de trébuchement. Aussi utilisable en cas de chauffage par le sol. Facile à découper, lavable à 40 °C.

Dimensions : 130 × 190 cm  
N° d'art. **5310** CHF **53.50**

Dimensions : 190 × 290 cm  
N° d'art. **5311** CHF **98.80**



gratuit

### Brochure « Comment éviter les chutes »

Informe sur les chutes et leurs conséquences, contient des conseils et montre des exercices pour prévenir les accidents dus aux chutes.

N° d'art. **F 1080** gratuit

## Marcher en toute sécurité



### Crampons pour chaussures

Fixés aux chaussures ou aux bottes, les crampons pour chaussures éliminent les risques de glissade sur la neige, la glace et la boue. Pour les enfiler, passer d'abord sur la pointe de la chaussure, puis sur le talon. Lors du passage sur des sols non enneigés ou verglacés, les crampons peuvent être retirés tout aussi rapidement.

Dimensions: M (36-41)  
N° d'art. **3301** CHF **29.90**

Dimensions: L (39-46)  
N° d'art. **3302** CHF **29.90**



### Fixe-canne

Ce fixe-canne permet de bloquer la canne presque partout entre le bord de la table et le sol. Le support peut soit rester accroché à la canne, soit être rangé dans la poche. La manipulation est très simple et ne nécessite aucun effort.

Ø canne: 1,8-3 cm  
Dimensions: 8 x 6 cm  
Poids: 36 g  
Couleur: noir  
N° d'art. **9302** CHF **13.20**



## Aides antidérapantes

Les tapis et films antidérapants augmentent la résistance au frottement et permettent de réduire l'effort nécessaire.

Les bouchons s'ouvrent plus facilement et les objets restent en place et ne glissent pas.



### Dessous-de-plat antidérapants, ronds

Ces dessous-de-plat antidérapants sont un accessoire idéal pour les repas, la cuisine, etc. Matériau dépourvu de latex.

Ø 19 cm

Épaisseur: 2,5 mm

● argent N° d'art. **5300** CHF **21.40**

● rouge N° d'art. **5300A** CHF **21.40**

● bleu N° d'art. **5300B** CHF **21.40**



### Tapis antidérapant, rectangulaire

Dimensions: 35 × 25 cm

Épaisseur: 2,5 mm

Couleur: bleu

N° d'art. **5300C** CHF **46.90**







## Feuille antidérapante

Cette feuille fine convient à une multitude d'applications et offre un soutien ou sert de support antidérapant. Se coupe facilement à la taille souhaitée avec des ciseaux. Matériau dépourvu de latex.

Feuille: 1 m × 40 cm

Épaisseur: 0,3 mm

● rouge N° d'art. **5301** CHF **36.50**

● bleu N° d'art. **5302** CHF **36.50**

Rouleau: 9 m × 40 cm

Épaisseur: 0,3 mm

● rouge N° d'art. **5301B** CHF **289.80**

● bleu N° d'art. **5302B** CHF **289.80**



## Bandes antidérapantes

Ces bandes autocollantes sont idéales pour créer une poignée antidérapante. Matériau dépourvu de latex.

Dimensions: 3 × 40 cm

Couleur: bleu

Contenu: 3 pièces

N° d'art. **5303** CHF **15.20**



## Jouer et lire



### Porte-cartes de table

Évite d'avoir à tenir les cartes et ménage ainsi les mains, les bras et les épaules.

Dimensions: 33 × 5 cm  
Poids: 285 g  
N° d'art. **4100** CHF **45.00**



### Porte-cartes

Les cartes sont glissées dans des encoches. Cet accessoire soulage les articulations des doigts. Convient également aux mains des enfants.

Dimensions: 8 × 8 cm  
Poids: 20 g  
N° d'art. **4101** CHF **6.80**



### Pupitre de lecture

Léger mais stable, ce pupitre convient aux livres, aux magazines, aux tablettes ou aux smartphones. Peut également être utilisé en format portrait. L'angle d'appui est réglable.

Dimensions: 31 × 24,5 × 8 cm  
Poids: 406 g  
N° d'art. **4000** CHF **35.80**



# L'habillement



## Boutons et fermetures à glissière



### Crochet à bouton

Cette boucle métallique fixée à un manche épais permet aux personnes à mobilité limitée d'accrocher sans peine les boutons de leurs chemises ou de leurs blouses.

Longueur: 17 cm  
Poids: 52 g  
N° d'art. **3200** CHF **19.90**



### Boucles pour fermeture éclair

La boucle extra large et ronde facilite la préhension et ménage les articulations des doigts.

Contenu: 6 pièces  
Couleur: ● noir  
N° d'art. **3102** CHF **15.90**

Contenu: 3 pièces  
Couleur: ● argent  
N° d'art. **3103** CHF **6.90**



## L'habillement



### Aide-habilleur (bretelle)

Permet d'enfiler une jupe ou un pantalon sans aide extérieure en cas de douleurs et de mobilité réduite au niveau du dos et de l'articulation de la hanche.

Longueur: 115 cm  
Couleur: bleu  
N° d'art. **3001** CHF **14.90**

### Aide-(dés)habilleur

Le crochet permet de ramasser et de tirer facilement des vêtements ou d'enlever des chaussettes, des bas et des chaussures. Un crochet de fermeture éclair est également intégré.

Longueur: 65 cm  
Poids: 145 g  
N° d'art. **3101** CHF **25.80**



## Chaussettes



### Enfile-chaussettes en tissu éponge

Grâce à ses deux longs cordons, cet aide-habilleur permet aux personnes limitées dans leurs mouvements d'enfiler seules leurs chaussettes ou leurs bas. Le matériau doux et souple permet d'enfiler facilement les chaussettes et les bas et les empêche de glisser.

N° d'art. **3701** CHF **22.90**

### Enfile-chaussettes

Ce modèle est adapté pour enfiler chaussettes ou bas. Sa forme spéciale empêche la chaussette ou le collant de glisser. Il convient également pour les bas de soutien de force de contention 1.

Contenu : 1 pièce  
N° d'art. **3702** CHF **29.50**

Contenu : 10 pièces  
N° d'art. **3702B** CHF **265.00**



## Chaussures



### Chausse-pied

Le chausse-pied particulièrement long et léger évite aux personnes souffrant de problèmes de dos ou d'articulation de la hanche de se pencher vers l'avant.

Matériau : plastique  
Longueur : 79 cm  
Couleur : gris  
N° d'art. **3600** CHF **13.80**



### Lacets à spirales

Leur forme en spirale permet de les serrer au lieu de les nouer et de les desserrer au lieu de les dénouer.

Contenu : 1 paire  
Couleur : noir  
N° d'art. **3410** CHF **8.80**



### Lacets élastiques courts

Ces lacets élastiques ne doivent être noués qu'une seule fois. Il est conseillé de coudre la languette sur un côté de la chaussure pour éviter qu'elle ne se déplace.

Longueur : 62 cm  
Contenu : 2 paires  
Couleur : ● noir  
N° d'art. **3403** CHF **11.90**  
Couleur : ○ blanc  
N° d'art. **3405** CHF **11.90**

### Lacets élastiques longs

Longueur : 94 cm  
Contenu : 2 paires  
Couleur : ● noir  
N° d'art. **3406** CHF **13.50**  
Couleur : ○ blanc  
N° d'art. **3407** CHF **13.50**





Berner Reha  
Zentrum

## Votre Clinique pour une réadaptation globale en rhumatologie dans le canton de Berne

Réadaptation stationnaire à Heiligenschwendi  
Thérapies ambulatoires à Thoun



[rehabern.ch](http://rehabern.ch)



[therapienthun.ch](http://therapienthun.ch)



# Soins corporels



## Prendre une douche ou un bain



### Planche de bain

La planche de bain facilite l'entrée et la sortie de la baignoire et sert de siège. Les fixations de sécurité antidérapantes, robustes et simples à régler, maintiennent de manière optimale la planche de bain sur les bords internes de la baignoire. La poignée facile à tenir améliore encore la sécurité. Simple à monter, s'adapte à toutes les baignoires courantes.

Charge : max. 150 kg

Modèle court: 69 × 30 cm N° d'art. **1001** CHF **69.90**

Modèle long: 74 × 30 cm N° d'art. **1002** CHF **72.90**



### Bandes antidérapantes

Les bandes antidérapantes se collent directement sur le fond de la douche ou de la baignoire et empêchent de glisser. Faciles à enlever.

Rouleau : 30 bandes de 20 cm

N° d'art. **1301** CHF **15.90**



### Tabouret de douche avec plateau tournant

Ce tabouret est facile à manipuler et, malgré son faible poids, extraordinairement stable. Les pieds réglables individuellement en hauteur garantissent en outre une bonne stabilité et permettent de se lever plus facilement. Les embouts en caoutchouc spéciaux compensent les différences de hauteur, même sur des sols irréguliers. Le plateau rotatif permet de tourner le corps à 360°. Montage sans outils.

Largeur :	max. 53,5 cm
Ø assise :	40 cm
Hauteur d'assise :	42–57 cm
Charge :	max. 150 kg
N° d'art. <b>2206</b>	CHF <b>165.00</b>



### Siège élévateur de bain (mobile)

Le siège élévateur de bain à batterie permet d'entrer et sortir en toute sécurité et confortablement de la baignoire. La hauteur du siège et le dossier peuvent être ajustés progressivement à l'aide d'une commande manuelle ergonomique. Le montage est simple et ne nécessite aucun outil, pas de montage fixe.

Assise :	50 × 37,5 cm
Hauteur d'assise :	6,5–45,5 cm
Poids :	10,9 kg
Charge :	max. 140 kg
N° d'art. <b>1110</b>	CHF <b>598.00</b>



## Poignées pour salle de bains



### Poignée ventouse

Cette poignée mobile pour les murs de la salle de bains se fixe rapidement et sans perçage, et s'enlève facilement. Elle mesure en permanence l'état de la ventouse et donc la force d'adhérence. Si celle-ci s'affaiblit, l'indicateur signale clairement que la ventouse doit être détachée et de nouveau fixée. L'indicateur visuel et tactile est certifié TÜV.

Longueur fixe : 33 cm  
Largeur de la poignée : 11 cm  
Charge : max. 105 kg  
N° d'art. **1102** CHF **149.90**

Poignée télescopique : 44-56 cm  
Largeur de la poignée : 22-34 cm  
Charge : max. 85 kg  
N° d'art. **1103** CHF **199.80**





### Poignée de baignoire

Cette poignée à surface antidérapante permet d'entrer et de sortir en sécurité de la baignoire et de se lever facilement. La poignée se monte et se fixe facilement et sans outil sur le bord de la baignoire. Pour toutes les baignoires standard.

Largeur : 18 cm  
 Hauteur : 34 cm  
 (du bord de la baignoire)  
 Largeur de serrage : 5–12 cm  
 Charge : max. 100 kg  
 N° d'art. **1104** CHF **128.50**



### Poignée à coller

Sans percer de trous, les deux poignées peuvent être collées dans n'importe quelle position sur le mur carrelé de la salle de bains, où elles offrent une prise sûre. Même avec les mains mouillées et une atmosphère humide. Installation facile et enlèvement sans résidus.

Longueur : 30 cm par poignée  
 Charge : max. 100 kg  
 N° d'art. **1105** CHF **99.90**



## Soins corporels

Soins corporels



### Brosse de soins

Facilite les soins corporels en cas de mobilité réduite. Les accessoires (brosse, éponge, applicateur pour crèmes) se changent facilement grâce à la fermeture velcro. Tous les accessoires peuvent être remplacés.

Longueur : 57 cm  
Poids : 200 g  
Contenu : bâton en bois, brosse éponge, applicateur pour crèmes

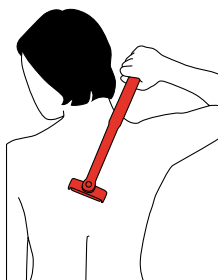
N° d'art. **3900** CHF **79.80**



### Applicateur pour crèmes et autres soins

Permet d'atteindre toutes les parties du corps, y compris le dos et les jambes. Divers accessoires s'adaptent facilement : applicateur pour crèmes, disque de peeling, éponge de bain. Les accessoires peuvent être remplacés.

Longueur : 37 cm  
Poids : 100 g  
Contenu : poignée avec 4 accessoires  
N° d'art. **3800** CHF **37.20**





### **Gant de toilette monté sur manche**

Ce gant de toilette permet de se laver le dos en toute autonomie en cas de mobilité réduite des épaules. La large poignée facilite son utilisation. L'éponge amovible est lavable à 60 °C. Éponge de rechange disponible.

Longueur : 77 cm  
Poids : 200 g  
N° d'art. **1901** CHF **49.80**



gratuit

### **Brochure «Autour de l'épaule»**

Apprenez-en plus sur les capacités de mobilité de l'épaule, sa structure complexe et les principales douleurs qui l'affectent.

N° d'art. **F 1060** gratuit

## Soins capillaires

Soins corporels



### Peigne à long manche

La forme incurvée et le long manche élargi permettent aux personnes ayant des faiblesses musculaires ou dont la mobilité est limitée au niveau des épaules de se peigner les cheveux sans effort.

Poids: 90 g  
Longueur: 37 cm  
N° d'art. **1800** CHF **36.50**

### Brosse à long manche

La forme incurvée et le long manche élargi permettent aux personnes ayant des faiblesses musculaires ou dont la mobilité est limitée au niveau des épaules de se brosser les cheveux sans effort.

Poids: 110 g  
Longueur: 36 cm  
N° d'art. **1400** CHF **42.50**





## Soins des pieds



### Brosse pour le soin des pieds

La brosse pour le soin des pieds en forme de sandale permet de laver le pied en position assise tout en ménageant le dos. Les poils massent toute la plante des pieds. La brosse se fixe sur le fond de la baignoire à l'aide de ventouses.

N° d'art. **2205** CHF **59.50**

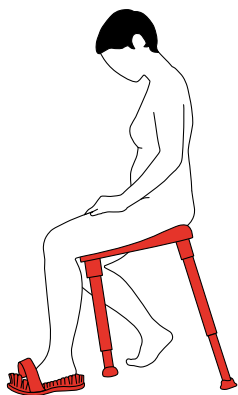


### Lave-orteils

Ce lave-orteils permet de se laver et de se sécher entre les orteils malgré une mobilité réduite. Housse en coton lavable à 60 °C. Housse de rechange disponible.

Longueur : 85 cm  
Contenu : 2 housses en coton incluses

N° d'art. **2200** CHF **31.80**



## Soin des mains



### Brosse à main

Deux ventouses permettent de fixer la brosse sur le lavabo ou la baignoire. Aucun effort ne doit être fourni pour la maintenir.

Dimensions: 9 × 4 cm  
Poids: 33 g  
N° d'art. **1500** CHF **17.60**



### Coupe-ongles (modèle de table)

Ce coupe-ongles offre une large surface d'appui qui soulage les articulations des doigts. Sa base antidérapante permet de se couper les ongles en toute sécurité et sans effort.

Dimensions: 10 × 6 cm  
Poids: 69 g  
N° d'art. **1701** CHF **21.80**



## Saisir plus facilement les ustensiles de soins



### Élargisseur de poignée pour soins corporels

Le manche épais et léger est très maniable et offre un grand confort d'utilisation. La lime, la brosse à dents ou le rasoir s'insèrent tout simplement dans le manche.

Longueur : 11 cm  
Poids : 45 g  
Contenu : poignée, 3 limes  
N° d'art. **1700** CHF **19.50**



### Presse-tubes

Cet accessoire permet de presser le contenu des tubes en plastique vers l'extérieur tout en ménageant les articulations des doigts.

Largeur de tube : max. 6,5 cm  
Poids : 9 g  
Contenu : 2 pièces  
N° d'art. **1501** CHF **6.50**



### Également utile :

Les surfaces de préhension peuvent également être agrandies ou adaptées à certains besoins spécifiques avec la pâte à modeler «**Sugru**», la **bande Elastack** ou des **tubes en caoutchouc-mousse**. → p. 28–30



## Sièges de toilettes



### Réhausseur WC inclinable

Ce moyen auxiliaire de haute qualité s'adapte à tous les WC standard et permet de s'asseoir en toute sécurité et de se relever plus facilement grâce aux accoudoirs qui peuvent être montés en plus. La hauteur et l'inclinaison sont réglables individuellement. Montage sans outils. Convient en cas de douleurs et de limitations au niveau des genoux, des hanches ou du dos.

Hauteur: 6, 10 ou 14 cm  
Charge: max. 150 kg  
N° d'art. **2006** CHF **207.50**



### Réhausseur WC mobile

Ce réhausseur WC peut être aisément installé sur presque toutes les toilettes à l'aide de deux pinces. Il permet de s'asseoir et de se relever plus facilement. Simple à nettoyer. Convient pour une utilisation temporaire, p.ex. après une opération.

Hauteur: 10 cm  
Charge: max. 190 kg  
N° d'art. **2007** CHF **59.90**

## Papier toilette



### Pince pour papier toilette

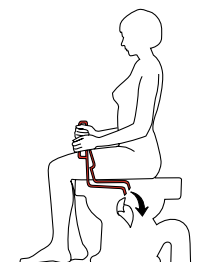
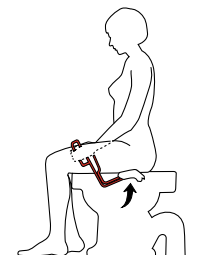
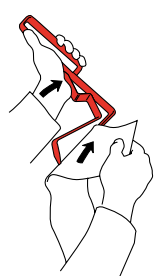
Ce moyen auxiliaire pour la toilette intime dispense d'aide extérieure en cas de mobilité réduite. Ouvrir la pince au moyen d'une légère pression, y enrouler suffisamment de papier toilette et nettoyer les parties intimes. Du papier toilette humide peut également être utilisé. Une fois le nettoyage terminé, ouvrir la pince au moyen d'une nouvelle pression et laisser tomber le papier usagé dans la cuvette des WC.

Longueur: 33 cm

Poids: 113 g

N° d'art. **1210** CHF **49.80**

Soins corporels



## Réservoir à urine



### Support avec sac urinaire

Le support et le sac urinaire amovible s'utilisent aussi bien debout qu'assis. Convient en cas de limitation de mouvements des genoux, des hanches ou du dos. Le support a une forme ergonomique et son manche élargi facilite la préhension. Il est idéal pour le voyage.

Contenu : support,  
3 sachets urinaires  
à granulés,  
sac de rangement

N° d'art. **1203** CHF **27.50**



### Sachets urinaires à granulés

Convient pour une utilisation avec le support (n° d'art. 1203) ou le vase à urine Pipinette (n° d'art. 1202).

Contenu : 3 pièces  
N° d'art. **1201** CHF **6.50**



### Vase à urine Pipinette

Ce vase à urine avec couvercle, léger, s'utilise debout et se révèle particulièrement utile aux personnes ayant des douleurs aux genoux, aux hanches et au dos. Pratique la nuit. Utilisable également avec le sachet à granulés.

Contenu : 990 ml  
N° d'art. **1202** CHF **26.80**



# Santé et bien-être



## Balles



### Hérissons pour l'équilibre

Permettent d'exercer l'équilibre ainsi que la musculature des pieds, des jambes et des hanches.

Utilisation des deux côtés. Avec recommandations d'exercices.

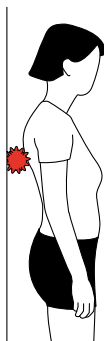
Ø:	16 cm
Couleur:	1 × rouge, 1 × bleu
Contenu:	2 pièces
N° d'art. <b>0020</b>	CHF <b>54.90</b>



### Hérisson

Cette petite balle masse le dos, les mains, les pieds, etc. Avec recommandations d'exercices.

Très souple:	Ø 10 cm
Couleur:	● jaune
N° d'art. <b>0009A</b>	CHF <b>12.50</b>
Souple:	Ø 8 cm
Couleur:	● orange
N° d'art. <b>0009B</b>	CHF <b>10.50</b>
Dure:	Ø 8 cm
Couleur:	● vert
N° d'art. <b>0009C</b>	CHF <b>10.50</b>



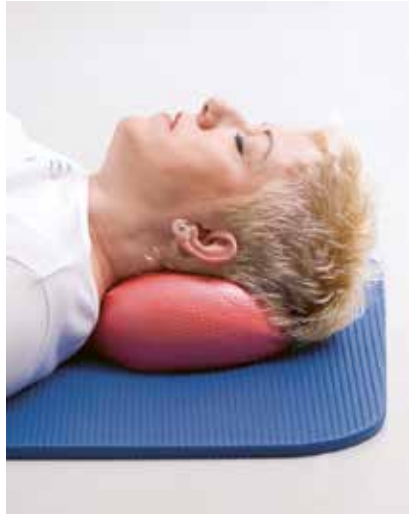




## Ballon Softgym

Utilisé comme oreiller ou coussin lombaire, ce ballon souple maintient le dos et décontracte la nuque et les reins, à la maison comme en voyage. Il renforce la musculature en douceur. Avec recommandations d'exercices.

Ø: max. 23 cm  
Couleur: variable  
N° d'art. **0023** CHF **12.80**



## Comprimés



### Coupe-comprimés

Cet accessoire permet de couper facilement les comprimés, qui tombent dans un récipient refermable. Son utilisation ne nécessite qu'une seule main, ce qui soulage les articulations des doigts.

Dimensions : 8,2 × 3,5 cm  
Poids : 30 g  
Couleur : variable  
N° d'art. **9702** CHF **19.90**



### Extracteur de médicament

Ce moyen auxiliaire pratique permet d'extraire les comprimés de leur emballage en exerçant une légère pression. Un récipient refermable recueille les comprimés. Il peut être emporté partout.

Couleur : gris  
Dimensions : 5,5 × 3,3 cm  
Poids : 11 g  
N° d'art. **9701** CHF **7.90**



## Coussins



### Coussin triangulaire

La surface inclinée permet de s'asseoir en gardant le dos bien droit pour soulager la colonne vertébrale, en particulier les disques intervertébraux et le tissu conjonctif dans le bas du dos. Housse incluse (lavable à 40 °C, remplaçable).

Dimensions : 36 × 38 × 8 cm

Couleur : bleu

N° d'art. **0013** CHF **46.80**



### Coussin gonflable

Ce coussin gonflable offre une excellente assise mobile sur le siège et soulage ainsi la colonne vertébrale. Housse bleue disponible séparément.

Dimensions : 36 × 35 cm

Couleur : noir

Contenu : pompe incluse

N° d'art. **0011** CHF **64.90**



### Coussin lombaire

Ce coussin placé au niveau de la région lombaire permet de garder le dos bien droit, même en position assise prolongée. Le coussin se fixe au dossier de la chaise ou sur le siège de la voiture à l'aide d'une bande ajustable.

Dimensions : 30 × 15 × 8 cm

Couleur : anthracite

N° d'art. **0045** CHF **29.80**



## Coussin de relaxation



### Coussin de relaxation, petit

Convient comme oreiller ainsi que comme coussin pour soulager les genoux, le dos ou les hanches. Rempli de fines microbilles certifiées sans substances nocives. Housse en jersey lavable à 60 °C.

Dimensions : 110 × 34 cm

Couleur : bleu

N° d'art. **0060** CHF **99.80**

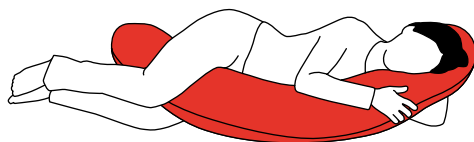
### Coussin de relaxation, grand

Épouse parfaitement les courbes de votre corps, tout en offrant un solide maintien dans toutes les positions. Rempli de fines microbilles certifiées sans substances nocives. Housse en jersey lavable à 60 °C.

Dimensions : 190 × 35 cm

Couleur : bleu

N° d'art. **0061** CHF **129.80**



## Soulager les douleurs cervicales



### **Coussin de noyaux de cerises**

Ce coussin rempli de noyaux de cerises, avec effet chauffant ou refroidissant en fonction de votre besoin, détend les muscles de la nuque et des épaules et apaise les douleurs. Placez le coussin au four ou au micro-ondes pour le chauffer et au réfrigérateur pour le refroidir.

Dimensions : 42 × 27 cm  
Couleur : bleu à pois blancs  
N° d'art. **0046** CHF **42.60**



## Gants en fibres d'argent

Les gants contenant des fibres d'argent conviennent aux personnes atteintes de sclérose systémique et du syndrome de Raynaud. On les enfle quand les mains sont chaudes. L'argent réfléchit la chaleur du corps, ce qui permet de la conserver. De plus, la microcirculation est activée, ce qui réchauffe également.



### Gants en fibres d'argent pour tous les jours

Peuvent être portés comme sous-gants avec des gants de travail ou de sport. Pendant les saisons plus chaudes, ils peuvent aussi servir de gants à part entière.

Matériau: 88 % coton,  
8 % fibres d'argent,  
3 % polyamide,  
1 % élasthanne

Contenu: 2 paires  
Couleur: beige

Dimensions: S-M (7-8,5)  
N° d'art. **9900A** CHF **34.80**

Dimensions: L-XXL (9-10,5)  
N° d'art. **9900B** CHF **34.80**



adaptés aux  
écrans tactiles

### Gants en fibres d'argent pour la sclérodémie

S'utilisent principalement pour les activités d'intérieur ou pendant les saisons chaudes. En cas de froid, des surgants sont nécessaires. Ne conviennent pas comme gants de travail et ne peuvent pas être portés sous des gants de travail ou de sport.

Matériau: 75 % viscose,  
12 % fibres,  
10 % polyamide,  
3 % élasthanne

Contenu: 1 paire  
Couleur: noir

Dimensions: S-M (7-8,5)  
N° d'art. **9901A** CHF **32.80**

Dimensions: L-XXL (9-10,5)  
N° d'art. **9901B** CHF **32.80**



## Bain de paraffine



### Bain de paraffine professionnel

Ce bain de paraffine peut être utilisé pour le traitement thermothérapie des mains, des coudes et des pieds. La température est réglable en continu de 50 à 60 °C et peut être contrôlée au moyen d'un thermomètre numérique. La haute qualité garantit une longue durée de vie même pour un usage quotidien. À utiliser uniquement après avoir consulté une ou un spécialiste de la santé ou de l'ergothérapie.

Temps de fusion : env. 2,5 h pour 2,5 kg de paraffine

Dimensions : 39 × 25 × 18 cm

Contenu : 6 sachets de paraffine de 454 g

N° d'art. **9800** CHF **425.00**



### Paraffine

À utiliser avec le bain de paraffine (n° d'art. 9800).

Contenu : 6 sachets de 454 g

N° d'art. **9801** CHF **78.00**



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



Rheumaliga Schweiz  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo

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



Je ne me bats pas seulement  
contre la douleur et les limitations,  
mais aussi pour être acceptée.



Sarah, 31 ans



# **Commande et conseils**

# Service commandes

## Comment commander

par courrier postal :	avec le formulaire de commande dépliant
dans la boutique en ligne :	<a href="http://www.rheumaliga-shop.ch">www.rheumaliga-shop.ch</a>
par courrier électronique :	<a href="mailto:info@rheumaliga.ch">info@rheumaliga.ch</a>
par téléphone :	044 487 40 10

## Conditions

Délais et frais de livraison :	courrier B env. 3 jours ouvrables, CHF 9.00 courrier A env. 1 jour ouvrable, CHF 13.00
Lieu de livraison :	livraison sur le territoire suisse uniquement
Prix :	sous réserve de modification des prix prix indiqués TVA incluse
Droit de retour :	sous 20 jours, dans l'emballage d'origine
Garantie :	deux ans, à l'exception des pièces d'usure, des piles, des consommables et des articles d'hygiène

## Vous avez besoin d'un conseil ?

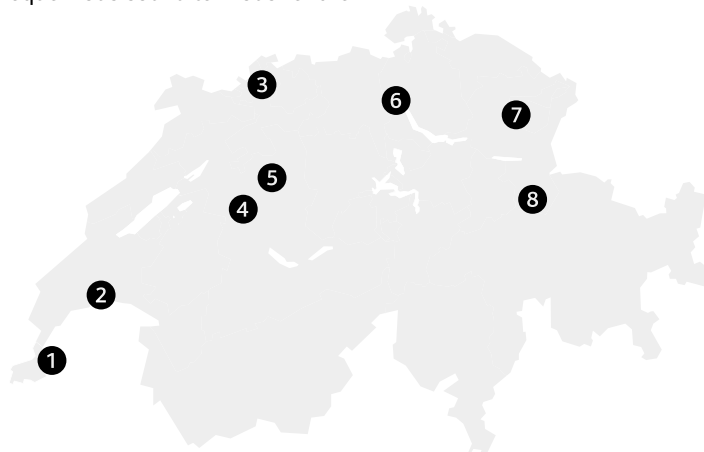
L'équipe des moyens auxiliaires de la Ligue suisse contre le rhumatisme vous apporte un soutien compétent dans le choix des produits. Vous pouvez nous appeler ou nous contacter par e-mail :

Tél. 044 487 40 10  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)



# Points de vente régionaux

Certaines ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme vendent directement des moyens auxiliaires. Les stocks n'étant pas les mêmes partout, il est recommandé de se renseigner par téléphone sur les articles disponibles et les heures d'ouverture auprès du point de vente dans lequel vous souhaitez vous rendre.



**1 Ligue genevoise contre le rhumatisme**  
Rue Merle d'Aubigné 22  
1207 Genève  
Tél. 022 718 35 55  
[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

**2 Ligue vaudoise contre le rhumatisme**  
Place de l'Hôtel-de-Ville 2  
1110 Morges  
Tél. 021 623 37 07  
[www.lvr.ch](http://www.lvr.ch)

**3 Rheumaliga beider Basel**  
Solothurnerstrasse 15  
4053 Basel  
Tél. 061 269 99 50  
[www.rheumaliga.ch/blbs](http://www.rheumaliga.ch/blbs)

**4 Rheumaliga Bern und Oberwallis**  
Gurtengasse 6  
3011 Bern  
Tél. 031 311 00 06  
[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)

**5 Rheumaliga Solothurn**  
Roamerstrasse 12  
4500 Solothurn  
Tél. 032 623 51 71  
[www.rheumaliga.ch/so](http://www.rheumaliga.ch/so)

**6 Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau**  
Badenerstrasse 585  
8048 Zürich  
Tél. 044 405 45 50  
[www.rheumaliga.ch/zza](http://www.rheumaliga.ch/zza)

**7 St. Gallen und Umgebung, Appenzell**  
Rosenbergstrasse 69  
9000 St. Gallen  
Tél. 071 223 15 13  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

**8 Bad Ragaz und Umgebung, Graubünden, Fürstentum Liechtenstein**  
Bahnhofstrasse 15  
7310 Bad Ragaz  
Tél. 081 511 50 03  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

# Contacts utiles

## Ligue suisse contre le rhumatisme

Tél. 044 487 40 00, [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

## Liges cantonales et régionales contre le rhumatisme

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, Liechtenstein, tél. 081 511 50 03, [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@lrvallais.ch](mailto:info@lrvallais.ch)

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

Zurich, Zoug, Argovie, tél. 044 405 45 50, [info.zh@rheumaliga.ch](mailto:info.zh@rheumaliga.ch)

## Organisations de patients

[Association Suisse des Polyarthritiques](http://www.arthritis.ch), tél. 044 422 35 00, [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch)

[Société suisse de la spondylarthrite ankylosante](http://www.bechterew.ch), tél. 044 272 78 66, [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)

[lupus suisse](http://www.lupus-suisse.ch), tél. 044 487 40 67, [www.lupus-suisse.ch](http://www.lupus-suisse.ch)

[Association Suisse des Fibromyalgiques](http://www.suisse-fibromyalgie.ch), tél. 024 425 95 75, [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

[Association Suisse des Sclérodermiques](http://www.sclerodermie.ch), tél. 077 503 51 42, [www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch)

[Association suisse Osteogenesis Imperfecta](http://www.glasknochen.ch), tél. 043 300 97 60,  
[www.glasknochen.ch](http://www.glasknochen.ch)

## Autres contacts

[Association Suisse des Ergothérapeutes](http://www.ergotherapie.ch), tél. 031 313 88 44, [www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch)

[Physioswiss](http://www.physioswiss.ch), tél. 058 255 36 00, [www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)

[EXMA Vision, Suisse. Exposition de moyens auxiliaires](http://www.sahb.ch), tél. 062 388 20 20, [www.sahb.ch](http://www.sahb.ch)

# Publications

Assortiment complet sur : [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)  
Commandes : tél. 044 487 40 10, [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)



Des rhumatismes ?  
Moi ?  
Livret  
gratuit  
F 005



Protection  
des articulations  
Brochure  
gratuite  
F 350



Comprendre  
la douleur  
Livret  
gratuit  
F 1000



Polyarthrite rhumatoïde  
Brochure  
gratuite  
F 341



Prenez-vous en main !  
Livret  
gratuit  
F 1050



Restez souple et  
en forme !  
Dépliant  
gratuit  
F 1001



«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



Nous remercions la fondation  
suivante pour son généreux soutien :  
MBF Foundation, Triesen

Impressum

Design  
Oloid Concept GmbH, Zurich

Photos  
Oloid Concept GmbH, Patrick Gutenberg,  
Daniel Boschung, Geri Krischker,  
Conradin Frei et autres

Impression  
Ostschweiz Druck AG

Direction du projet et rédaction  
Fabienne Basedau, Ligue suisse contre  
le rhumatisme

Éditrice  
© Ligue suisse contre le rhumatisme 2022



## Je commande les articles suivants :

Numéro d'article	Désignation de l'article	Nombre	Prix en CHF
Canton :	Offres / informations de ma région		gratuit
F 003A	Cartes de commande supplémentaires		gratuit
<b>Total</b>			

TVA incluse, frais de port en sus (CHF 9.-)

Date \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Par ma signature, j'autorise la Ligue suisse contre le rhumatisme à enregistrer mes données personnelles et à les utiliser pour traiter ma commande. J'ai le droit de révoquer ce consentement, de demander l'accès à mes données et d'exiger leur suppression.

**Ne pas oublier  
l'expéditeur**





**B**

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Expéditeur·trice

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta  
Envoi commercial-réponse



Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Rue / N° \_\_\_\_\_

NPA / Localité \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

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

Ligue vaudoise  
contre le rhumatisme  
Place de l'Hôtel-de-Ville 2  
1110 Morges



**Ligue vaudoise  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

**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 vaudoise contre le rhumatisme

Place de l'Hôtel-de-Ville 2

1110 Morges

Tél. 021 623 37 07

[info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)

[www.liguerhumatisme-vaud.ch](http://www.liguerhumatisme-vaud.ch)

Commandes en ligne :

Ligue suisse contre le rhumatisme

8005 Zürich

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