



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

## **J'ai mal au dos, que puis-je faire ?**

### **Améliorer son quotidien malgré des maux de dos**

**Samedi 18 mai 2019 de 9h. à 16h.  
Salle du Bugnon et Bassin du Martagon  
Les Ponts-de-Martel**

#### **Les objectifs de cette journée ?**

- Exercices et mobilisation dans différents milieux (aquatique, extérieur, en salle).
- Conseils pour prévenir les tensions et les douleurs.
- Trouver les outils pour améliorer sa qualité de vie.
- Acquérir ou revoir les notions fondamentales liées à l'alimentation et à l'hygiène de vie en général.
- Devenir acteur de sa santé.

*Cette journée « maux de dos » à un tarif particulièrement bas peut être organisée grâce au legs de feu Mme Elisabeth Niklaus de Marin. Nous avons souhaité faire profiter nos membres directement de la générosité de Mme Niklaus.*



## Programme

- Dès 09h00      **Accueil**
- 9h15-12h00      **Circuit « AirFit »**  
Gymnastique à l'extérieur pour apprendre à bouger malgré les douleurs et en fonction de ses possibilités. Rythme et parcours adaptés à chacun. En cas de pluie, cet atelier se déroulera en salle.
- Pause-café, collation**
- « Aquacura »**  
Découverte des bienfaits de la gymnastique thérapeutique en eau chaude (31°).
- 12h00–13h30      **Repas**  
Discussion autour du thème de l'alimentation avec une diététicienne.
- 13h30–14h30      **Gymnastique en salle « Active Backademy »**  
Cours spécifique de gymnastique pour le dos.
- 14h30–14h45      **Pause-café, collation**
- 14h45–15h45      **Relaxation**  
Etirements et détente.
- 16h00              **Fin de la journée**

Des moments d'échanges et de discussions sont prévus entre les participants et avec les animatrices de cette journée.



Huit personnes sur dix souffrent de maux de dos et les jeunes générations sont aussi concernées. La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme vous propose cette journée comportant plusieurs ateliers :

**La prévention** du mal de dos passe avant tout par l'activité physique régulière et une bonne hygiène de vie.

**La posture correcte** au travail, à la maison, pendant les loisirs, etc. est importante pour lutter contre les maux de dos.

**Le stress** influence les douleurs du dos, mais nous pouvons agir et diminuer les tensions par la relaxation.

**La douleur au quotidien** a de nombreuses causes et certaines maladies rhumatismales peuvent provoquer de fortes douleurs. Nous apprendrons à adapter notre quotidien malgré les douleurs, chroniques ou aiguës.

### **Intervenantes**

Laurence Humbert-Droz et Maryse Louis Voyame, physiothérapeutes  
Florence Authier, diététicienne ASDD

### **Tarif pour la journée complète**

Fr. 100.-/personne (Fr. 140.- pour les non-membres). Ce prix comprend :

- Participation aux divers ateliers dispensés par des physiothérapeutes
- Repas de midi (y compris boissons), accompagné d'une diététicienne
- Deux pauses (collation, thé, café, boissons)
- Entrée à la piscine
- Documentation et conseils

Sur demande, nous pouvons organiser votre déplacement vers/depuis Les Ponts-de-Martel (cette prestation est facturée en plus).

### **Renseignements ? Inscription ?**

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme, Isabelle Jeanfavre  
Tél. 032 913 22 77 - [www.ligues-rhumatisme.ch/ne](http://www.ligues-rhumatisme.ch/ne)

### Comment devenir membre ?

- En payant une cotisation annuelle de Fr. 25.- (Fr. 35.- si vous désirez vous abonner à la revue *ForumR* qui paraît 4x/an).

### Nos prestations :

- Cours de gymnastique dispensés par des physiothérapeutes
- Conférences gratuites
- Journées d'informations destinées aux patient-e-s
- Ecoute et conseils téléphoniques divers
- Moyens auxiliaires
- Brochures gratuites de la Ligue suisse contre le rhumatisme relatives à la prévention et aux différentes maladies rhumatismales

### Comment nous soutenir ?

- En faisant un don, même modeste, sur notre compte 118.708.89 à la Banque Raiffeisen, CCP 20-7781-5

Votre don et/ou votre cotisation représente une contribution importante pour la LNR. Cela nous permet de poursuivre nos activités en soutenant les personnes souffrant d'une maladie rhumatismale, ou à titre préventif.

### **Notre objectif le plus cher ?**

**Améliorer la qualité de vie au  
quotidien des patientes et patients**

**Nous vous remercions de votre soutien.**



**Ligue neuchâteloise  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme  
Combata 16 - 2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 913 22 77 - [www.lnr.ch](http://www.lnr.ch)

Compte postal : 20-7781-5  
Banque Raiffeisen du Val-de-Travers - 2114 Fleurier  
IBAN : CH74 8026 1000 0118 7088 9

# Bulletin d'inscription

Je m'inscris à la journée « dos » du 18 mai 2019

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

Localité : .....

Téléphone : .....

Adresse E-mail : .....

Date naissance : .....

AVS / AI : Entourer

## Bulletin à renvoyer à :

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Chemin de la Combeta 16

2300 La Chaux-de-Fonds

## Téléphone, ou e-mail :

Tél. 032 913 22 77

Info.ne@rheumaliga.ch ou isabelle.lnr@gmail.com

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

**A renvoyer jusqu'au 8 mai 2019**

Nombre de places limité



**Ligue neuchâteloise  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité