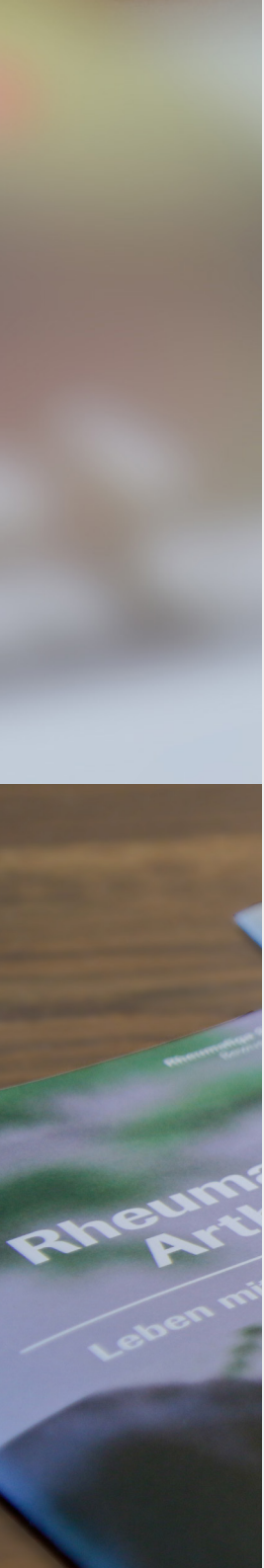
Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Publications

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. Il existe en tout près de 200 tableaux cliniques. Le rhumatisme peut affecter le dos, les articulations, les os ou les parties molles.

Contactez-nous pour plus d'informations sur les rhumatismes, les moyens auxiliaires et les offres d'activités physiques dans votre région :

Ligue suisse contre le rhumatisme
Tél. 044 487 40 00 · info@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch

Faites un don avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le don

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

7 Arthrite psoriasique
7 Arthrose
8 Douleurs dans le dos et ailleurs
9 Goutte et pseudogoutte
10 Lupus et autres collagénoses / vasculites
10 Ostéoporose
11 Polyarthrite rhumatoïde
11 Rhumatismes des parties molles / douleur chronique généralisée
11 Sclérose systémique
12 Spondylarthrite ankylosante

12 Ligue suisse contre le rhumatisme

Comportement au quotidien

Alimentation

La saveur contre les rhumatismes
Six recettes méditérranéennes
Brochure, 16 pages — F 321 — gratuite

L'impact de l'alimentation
Le régime alimentaire en cas de rhumatisme inflammatoire
Brochure, 60 pages — F 431 — gratuite

Ergonomie

En forme devant l'écran
Une posture saine devant l´ordinateur
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 — gratuite

Travailler debout
Brochure, 44 pages F 3016 gratuite

Mouvement

A chacun son sport
Brochure, 60 pages F 3013 gratuite

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, 72 pages F 003 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 gratuite

Les maladies rhumatismales

Informations générales

Comprendre la douleur
Éviter la chronification
Livret, 24 pages — F 1000 — gratuit

Douleur – Tout comprendre
Information écrite en langage simplifié,
4 pages par langue,

en albanais (AL 1000 KK), allemand (DE 1000 KK), anglais (EN 1000 KK), bosniaque/croate/serbe (BK 1000 KK), espagnol (SP 1000 KK), français (FR 1000 KK), italien (IT 1000 KK), portugais (PO 1000 KK), turc (TU 1000 KK) — gratuite

Des rhumatismes ? Moi ?
Un guide pratique
Livret, 48 pages — F 005 — gratuit

La médecine complémentaire
Brochure, 48 pages — F 3004 — gratuite

Maladie chronique? – Prestations des assurances sociales
Guide pratique édité par la Ligue suisse contre le rhumatisme, la Ligue suisse contre le cancer, la Ligue pulmonaire suisse, diabètesuisse et la Fondation Suisse de Cardiologie, 221 pages F 9009
Uniquement sous forme él. : www.rheumaliga-shop.ch

Médicaments
Brochure, 60 pages F 303 gratuite

Patient et médecin: écouter et se comprendre
Brochure, 60 pages F 309 gratuite

Soulager activement les douleurs
Livre, 107 pages F 470 CHF 25.00

Enfants, adolescents, parents

Arthrite de l'enfant
Brochure, 60 pages F 3015 gratuite

Centre de grossesse pour patients atteints de maladies rhumatologiques
(Hôpital universitaire de Berne)
Brève information, 4 pages F 882 gratuite

La grossesse avec un rhumatisme inflammatoire
Brochure, 68 pages F 381 gratuite

Les chapeaux fantastiques de Lou
Pour les enfants souffrant d'arthrite
Brochure, 24 pages F 315 gratuite

Arthrite psoriasique

L'arthrite psoriasique
Brochure, 32 pages F 392 gratuite

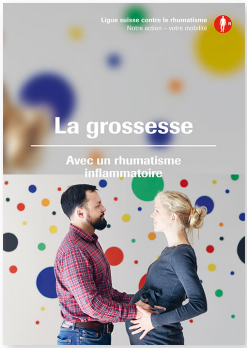
Arthrose

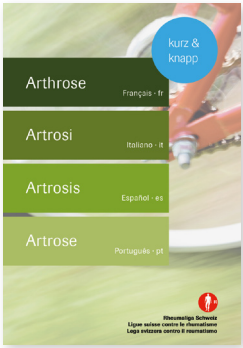
L'arthrose
Brochure, 52 pages F 301 gratuite

Arthrose
Information écrite en langage simplifié,
4 pages par langue,

en français, italien, espagnol, portugais KK 3010 B gratuite

en allemand, albanais, bosniaque/croate/
monténégrin/serbe, turc KK 3010 A gratuite





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, 64 pages	F 311	gratuite
Le mal de dos Information écrite en langage simplifié, 4 pages par langue,		
en français, italien, espagnol, portugais	KK 3110 B	gratuite
en allemand, albanais, bosniaque/croate/ monténégrin/serbe, turc	KK 3110 A	gratuite
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

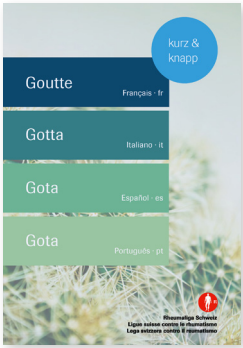
Goutte et pseudogoutte

Goutte et pseudogoutte
Brochure, 48 pages F 331 gratuite

Goutte
Information écrite en langage simplifié,
4 pages par langue,

en français, italien, espagnol, portugais KK 3310 B gratuite

en allemand, albanais, bosniaque/croate/
monténégrin/serbe, turc KK 3310 A gratuite



Lupus et autres collagénoses / vasculites

Association suisse des Sclérodermiques Brève information, 6 pages	F 591	gratuite
Association suisse du Lupus erythémateux Brève information, 8 pages	F 561	gratuite
La Polymyalgie rhumatismale Brochure, 24 pages	F 391	gratuite
Lupus érythémateux disséminé Brochure, 60 pages	F 361	gratuite

Ostéoporose

Actif contre l'ostéoporose Renforcement musculaire et osseux Dépliant	F 1025	gratuit
L'ostéoporose Brochure, 42 pages	F 305	gratuite
Ostéoporose Information écrite en langage simplifié, 4 pages par langue,		
en français, italien, espagnol, portugais	KK 305 B	gratuite
en allemand, albanais, bosniaque/croate/ monténégrin/serbe, turc	KK 305 A	gratuite

Polyarthrite rhumatoïde

Association suisse des polyarthritiques Brève information, 4 pages	F 541	gratuite
La Polyarthrite rhumatoïde Brochure, 64 pages	F 341	gratuite

Rhumatismes des parties molles / douleur chronique généralisée

Association suisse des fibromyalgiques Brève information, 6 pages	F 571	gratuite
Fibromyalgie Brochure, 60 pages	F 371	gratuite

Sclérose systémique / douleur chronique généralisée

Sclérose systémique Brochure, 84 pages	F 362	gratuite

Spondylarthrite ankylosante

Société suisse de la spondylarthrite ankylosante Brève information, 16 pages	F 551	gratuite

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.)		gratuites
Magazine forumR Abonnement, paraît 4 fois par an Edition unique	F 402 CH 304	CHF 16.40 gratuit
Rapport annuel	F 302	gratuit

Sous réserve de modifications des prix.

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

Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

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

Ligue suisse contre le rhumatisme
Tél. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch

F 001 / Mise à jour : 09/2023