

Mes pensées dorment si je les assis. Mon esprit ne va, si les jambes ne s'agitent.

Michel de Montaigne
(1533-1592),
philosophe français



Ensemble contre la migraine et les maux de tête



Une alliance indépendante s'engage en faveur d'une meilleure prise en charge des maux de tête et des migraines: MigraineAction est le fruit de la collaboration entre les universités de Zurich et de Bâle, la Société suisse pour l'étude des céphalées et Pharmasuisse. L'association a créé un site Internet qui rassemble de nombreuses informations sur la prévention et sur le traitement des maux de tête ainsi que des renseignements sur les groupes d'entraide. Une ligne d'assistance téléphonique et une hotline dédiée aux céphalées chez l'enfant complètent l'offre. Des conférences et des cours portant sur l'autogestion des crises peuvent également être réservés. En outre, la première enquête nationale auprès des patients est en cours. (bc)

www.migraineaction.ch



Exercices en ligne en cas de maladie de Bechterew ou de rhumatismes

La nouvelle plateforme en ligne «rheumafit» propose différents programmes d'entraînement aux personnes concernées par la maladie de Bechterew ou par une maladie rhumatismale. Les exercices peuvent être combinés entre eux pour former un programme personnalisé. L'inscription est gratuite. Des avis d'experts et des conseils sont également à trouver sur cette plateforme. Comme le recommande la physiothérapeute Susanne Leemann: «Soyez à l'écoute de votre corps: réduisez l'intensité de l'exercice si des douleurs se font sentir. Mieux vaut s'entraîner de manière moins intensive que pas du tout.»

La Société suisse de la spondylarthrite ankylosante a élaboré ces programmes en collaboration avec l'Université des sciences appliquées de Zurich (ZHAW). La plateforme constitue une aide idéale pour l'entraînement individuel. (bc)

www.rheumafit.ch
www.bechterew.ch