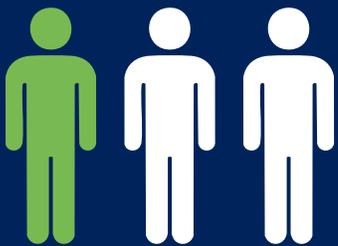


# Célébrons la Journée mondiale de la colonne vertébrale 2025

#InvestissezDansVotreColonneVertébrale  
et continuez à bouger, Canada.

## Pourquoi miser sur sa colonne?



Près du **tiers** des Canadiens indiquent que les **douleurs dorsales** limitent leurs activités.

Votre colonne vertébrale vous soutient tous les jours. Aujourd'hui, nous vous demandons de consacrer un peu de temps et d'énergie à des habitudes simples qui vous permettront de rester en forme et en santé à toutes les étapes de la vie.



Association  
chiropratique  
canadienne



Canadian  
Chiropractic  
Association

## Gestes quotidiens qui favorisent la santé vertébrale

1

**Se lever** toutes les heures pour quelques minutes et s'étirer les épaules et le cou.

2

**Préférer l'escalier** à l'ascenseur pour accroître la force et la mobilité.

3

Faire des **étirements doux pour le dos** entre les émissions de télévision ou durant les pauses.

## Rétablir les faits : la colonne

### ✗ MYTHE

Le repos est le meilleur remède pour les maux de dos.

### ✓ RÉALITÉ

Une activation douce stimulera plutôt le rétablissement.

### ✗ MYTHE

Seuls les adeptes de l'exercice doivent prendre soin de leur colonne.

### ✓ RÉALITÉ

Tout le monde bénéficie d'habitudes quotidiennes saines.

## Une colonne en santé à toutes les étapes de la vie



Sac à dos : léger, deux bretelles bien ajustées



Se lever et marcher



Étirements doux, soulèvements sécuritaires

## Défi Misez sur votre colonne



Consacrez

**30 minutes**

*par jour à bouger  
- marche, danse,  
étirements ou vélo.*

Chaque geste compte pour maintenir la santé de votre colonne.

Balayez le code QR pour trouver un chiropraticien près de chez vous



Chiropratique.ca

## Passez à l'action

En cette Journée mondiale de la colonne vertébrale, trouvez une nouvelle façon de miser sur votre colonne et votre santé. Faites-nous-en part en ligne :

**#InvestissezDansVotreColonneVertébrale**

WorldSpineDay.org