

Une profession reconnue

Au Québec, le chiropraticien est soumis à un programme d'études rigoureux de cinq années d'université à temps plein après le cégep (quatre années après trois années d'université ailleurs au Canada), au terme desquelles il doit passer un examen d'agrément national. La chiropratique est une profession de santé réglementée, régie par un collège provincial chargé de protéger le public et d'établir les normes professionnelles.

Les techniques d'ajustement chiropratique ont fait l'objet de recherches poussées. Les complications sont rares, et les effets indésirables, une douleur temporaire par exemple, sont généralement mineurs. Votre chiropraticien est tout à fait qualifié pour déterminer si votre problème peut être traité par la chiropratique ou s'il doit vous diriger vers un autre professionnel de la santé.

Qu'est-ce que la chiropratique ?

Le mot « chiropratique » vient du grec ancien. Il signifie « fait avec les mains ».

La chiropratique moderne se fonde sur l'ajustement des articulations, un art de soigner qui se pratique depuis des siècles.

Les chiropraticiens sont spécialisés dans l'ajustement manuel des vertèbres de la colonne et autres articulations. L'ajustement aide à soulager la douleur et à restaurer le fonctionnement normal de la colonne, des articulations et des structures portantes du corps, afin que vous puissiez reprendre vos activités quotidiennes le plus rapidement possible.

10 trucs pour la santé du dos

1. Faites régulièrement de l'exercice.
2. Mangez bien.
3. Adoptez une bonne posture.
4. Lorsque vous faites une activité physique, prévoyez une période d'échauffement et de récupération.
5. Ne surchargez pas votre sac à dos ou votre sac à bandoulière.
6. Après avoir passé une heure assis, étirez-vous les jambes et le dos.
7. Ne coincez pas le téléphone entre l'épaule et l'oreille.
8. Dormez sur le dos ou le côté plutôt que sur le ventre.
9. Investissez dans une chaise, un oreiller et un matelas de qualité.
10. Faites vérifier régulièrement votre colonne.

Association chiropratique canadienne
600 – 30 St. Patrick Street
Toronto, Ontario M5T 3A3
1-877-222-9303 ou 416-585-7902

Pour trouver un chiropraticien, consultez le site chiropratiquecanada.ca

Voyagez léger avec un sac bien ajusté



