

« C'est reparti pour un Tour » Le bus itinérant CCMO Mutuelle revient en Picardie

Forte de son succès en 2012, avec pas moins de 1 000 kilomètres parcourus et 600 dos massés, CCMO Mutuelle revient avec son deuxième Tour Essentiel sur le thème toujours aussi important du « mal de dos » : comment le prévenir et le combattre ?

Le bus itinérant *Tour Essentiel* de la prévention santé CCMO Mutuelle prend place du 24 septembre au 8 octobre 2013 dans 11 villes picardes. Sa mission ? Prodiguer aux habitants des conseils personnalisés et les informer : apprendre à connaître son dos, savoir comment le ménager, lutter contre la douleur,... En entrant dans ce bus de 30 m² spécialement aménagé, les visiteurs se verront proposer quelques instants de détente avec des fauteuils auto-massants, des mini-séances de sophrologie et de courts massages relaxants (nuque, épaules, haut de dos) réalisés par un kinésithérapeute.

Quelques chiffres en France*

- 6 millions de consultations chez un médecin généraliste occasionnées chaque année par les lombalgies
- 27 % des hommes et 36 % des femmes ressentent régulièrement des douleurs au dos
- Le mal de dos arrive en 2^e position des douleurs les plus fréquemment ressenties par les adolescents
- 1 enfant sur 2 souffre du dos dès l'âge de 8 ans
- 84 % des maladies professionnelles sont liées aux troubles musculo-squelettiques
- 50 000 personnes par jour manquent à leur poste en raison d'un mal de dos qui s'est déclenché sur leur lieu de travail

*Source : INPES

« Mal de dos : prévenir, combattre » - Le bus de la CCMO revient pour son Tour Essentiel



Accès au bus Tour Essentiel gratuit et sans inscription

Ouvert au public de 10h00 à 18h00

En présence d'un kinésithérapeute

Toutes les dates et lieux sur www.ccmo.fr

Le Tour Essentiel en images : http://www.youtube.com/watch?v=VK_oFFAyKoM

Bus itinérant avec étapes

SEPTEMBRE

Beauvais (60) Place Jeanne Hachette
24 septembre

Ham (80), Place de l'Hôtel de Ville
25 septembre

Compiègne (60), Place de l'Hôtel de Ville
26 septembre

Creil (60), Place Carnot
27 septembre

Saint-Quentin (02), Place Noël Régnier
28 septembre

OCTOBRE

Noyon (60) Place Aristide Briand (Parvis du Chevalet)
1^{er} octobre

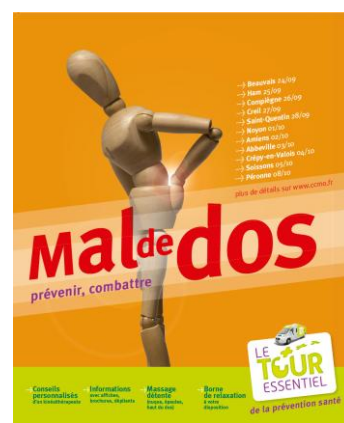
Amiens (80) Rue des Trois Cailloux
2 octobre

Abbeville (80) Place Max Lejeune
3 octobre

Crépy-en-Valois (60) Parking Cours du Jeu de Paume
4 octobre

Soissons (02) Place de l'Hôtel de Ville
5 octobre

Péronne (80) Place Louis Daudré
8 octobre



Le mal de dos, d'où vient-il ?

L'élément central de notre dos, la colonne vertébrale ou rachis, assure la stabilité de notre squelette, c'est pourquoi conserver un dos en bonne santé est primordial.

Le rachis se compose de sept vertèbres cervicales, douze vertèbres dorsales et cinq vertèbres lombaires auxquelles sont associées les vertèbres sacrées et coccygiennes.

Quel que soit notre mode de vie, à la maison, au travail, la colonne vertébrale est souvent sollicitée : entre 1 500 à 2 000 inclinaisons chaque jour.

Les origines du mal de dos sont diverses : dans la majorité des cas il s'agit de causes mécaniques (mauvaises postures, répétitions de « mauvais » gestes), neurologiques (sciatique), stress, surplus de poids, pathologies (scoliose, arthrose, l'hernie discale, ostéoporose...), sédentarité, etc.

Le mal de dos est l'une des principales causes de consultation médicale.

Une borne de relaxation, l'Espace du Calme®, est proposée en libre-service. Elle permet de vivre en quelques minutes une séance de détente profonde, particulièrement efficace sur les tensions musculaires et autres crispations engendrées par le rythme soutenu du quotidien. Assis, casque sur les oreilles pour une parfaite tranquillité, l'utilisateur se laisse guider vers le relâchement par la voix d'une sophrologue.

Christian Germain, Directeur général de CCMO Mutuelle déclare :

« Le succès du Tour Essentiel 2012 nous a permis de confirmer que le mal de dos est un réel problème de santé publique récurrent qui concerne 80% des Français. C'est pourquoi la CCMO a décidé de réitérer l'expérience, en affichant le mal de dos comme sujet de santé prioritaire en 2013. Pour cette nouvelle édition du Tour Essentiel, des professionnels de santé se tiendront à disposition du public à bord du bus, avec des informations et des conseils. Les visiteurs pourront terminer leur parcours en profitant de l'espace détente très apprécié, durant la première édition, avec massages et séances de relaxation ».

CCMO Mutuelle

Créée en 1943, CCMO Mutuelle est la première mutuelle santé interprofessionnelle de référence en Picardie. Mutuelle complémentaire, la CCMO s'adresse à tous en matière de santé et de prévoyance : particuliers, salariés d'entreprises, retraités, professionnels indépendants et gérants majoritaires. Elle a pour vocation d'être un acteur santé et de permettre à tous un accès aux soins de qualité.

CCMO Mutuelle protège plus de 184 000 personnes et couvre près de 1 800 entreprises de tous secteurs et de toutes tailles, de l'industrie aux services, de la structure associative ou de la PME locale à la multinationale.

La mutuelle santé est adhérente et administrateur de la FNMF (Fédération Nationale de la Mutualité Française) et de la FNMI (Fédération Nationale de la Mutualité Interprofessionnelle) et représentée dans de nombreuses instances mutualistes locales et régionales. Elle est dirigée par Christian Germain.

Pour plus d'informations : www.ccmo.fr

Pour toute demande d'informations complémentaires ou de visuel, contacter le service presse.

Contact presse CCMO Mutuelle : Agence Presstance, Laëtitia Cofflard • 0 344 544 344 •
lcofflard@presstance.com