

**7<sup>ème</sup> édition du Tour Essentiel de CCMO Mutuelle**  
Prévenir le mal de dos et le combattre  
ZOOM : le mal de dos chez les jeunes

**Le bus de prévention de CCMO Mutuelle sur le mal de dos a repris sa tournée. Jusqu'au 6 octobre 2018, il s'arrête dans 10 villes des Hauts de France, de Normandie et d'île de France. Cette année, une attention particulière est accordée au mal de dos chez les jeunes générations concernées par des douleurs souvent dues aux sacs trop lourds et mauvaises postures.**

C'est reparti pour une 7<sup>ème</sup> année consécutive, jusqu'au 06 octobre 2018, dans les Hauts de France, la Normandie et l'île de France. Le bus bienveillant de CCMO Mutuelle s'arrête dans 10 villes : Beauvais, Compiègne, Creil, Forges-les-Eaux, Gisors, Pontoise, Amiens, Abbeville, Noyon et Saint-Quentin et va à la rencontre des habitants.

Cette année, en cette période de rentrée scolaire, la mutuelle axe son action de prévention auprès des jeunes. Avec le Tour Essentiel, CCMO Mutuelle rappelle les bons réflexes, promulgue petits conseils et grandes astuces pour prévenir et combattre le mal de dos pour une année scolaire sans tracas.



**Zoom sur... le mal de dos chez les jeunes**

**50%** des enfants déclarent avoir mal au dos

**5%** des consultations chez le médecin généraliste sont pour un mal de dos

**1000 à 1500**, c'est le nombre de fois où nous inclinons notre dos par jour !

**10%** du poids du corps, c'est le poids maximal que devrait faire un cartable !

Sources CCMO Mutuelle



**Les visiteurs peuvent, grâce à des sacs-à-dos disponibles sur place, se rendre compte du poids porté par un enfant.**

Le public reçoit des **conseils personnalisés** sur le mal de dos dans le but de prévenir et soulager les douleurs. Les **sièges** massants et la **borne de sophrologie**, accessibles sur place, offrent aux visiteurs un moment de sérénité. Véritable parenthèse détente, ils peuvent se laisser bercer par la voix d'une sophrologue. Suite à cela, ils repartent avec de la **documentation** pour partager les bons conseils en famille et apaiser les tensions quotidiennes.

« Le Tour Essentiel est une action de prévention initiée par CCMO Mutuelle en 2012. Chaque année, le bus rencontre un franc succès et l'évènement est attendu. En 2017, près de 1000 personnes, adhérentes et non adhérentes, sont venues nous rencontrer. C'est ici l'illustration même de notre rôle d'acteur santé. Nous plaçons la prévention au cœur de notre action. » souligne Caroline Aubry, Dirigeant opérationnel de CCMO Mutuelle

**Pour toute information supplémentaire et demande d'interview,  
contactez Mélissa, attachée de presse au 0344 544 344 ou mczech@presstance.com**

**>> [TELECHARGEZ ICI LES FICHES ESSENTIELLES ET VISUELS CCMO MUTUELLE](#) <<**  
**4 CONSEILS POUR EVITER LES MAUX DE LA RENTRÉE**

Accédez à la [salle de presse CCMO Mutuelle](#)

## IDENTIFIONS LES MÉFAITS D'UN SAC TROP LOURD SUR LE DOS DE VOTRE ENFANT



### BIEN CHOISIR SON SAC À DOS

#### Taille et ajustements

#### Matériel

On choisit un sac à dos conçu pour les enfants, plus léger et plus adapté qu'un sac pour adulte.

#### Près du corps

Réduire l'espace entre le dos et le sac au maximum. Le sac doit rester contre le dos et proche du corps.

Il doit être porté sur les deux épaules afin de répartir le poids et ne pas infliger une pression trop importante à l'enfant. Il est recommandé également d'attacher une sangle à la taille pour un meilleur confort.

#### Hauteur

Le sac ne doit pas excéder la hauteur du torse et doit arriver à 5 cm de la taille.

#### Remplissage du sac à dos

Un sac avec de nombreux compartiments permet une meilleure répartition du poids. Veillez à ce que les objets les plus lourds soient placés près du corps.

#### Sac à roulettes

Choix secondaire des parents, le cartable à roulette n'est pas le choix idéal. Les enfants doivent se mettre en torsion pour pouvoir le tirer. De plus, sous prétexte qu'ils ne le portent pas sur les épaules, celui-ci est souvent surchargé. Si vous choisissez ce cartable, optez pour un « mixte » avec bretelles et roulettes, cela facilitera le trajet de l'enfant et, s'il y en a, la montée des escaliers à l'école.

© 2013 - Septembre 2013 - C. G. P. P. P.

### CCMO Mutuelle | [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr)

Créée en 1943, CCMO Mutuelle s'adresse à tous en matière de santé et de prévoyance : particuliers, salariés d'entreprises, retraités, professionnels indépendants et gérants majoritaires. Elle couvre aujourd'hui plus de 200 000 personnes en santé et 100 000 personnes en prévoyance. 40 % d'individuels, 60 % en entreprises et collectivités de toutes tailles, de l'industrie aux services, de la structure associative ou de la PME locale à la multinationale. CCMO Mutuelle exerce le métier d'assurance santé en défendant au quotidien ses valeurs mutualistes fondées sur la solidarité et le respect de la personne humaine, l'absence de recherche de profit, la proximité et la non sélection du risque. Au-delà de l'activité spécifique à toute mutuelle, CCMO Mutuelle assure un rôle d'acteur santé. Elle place l'Homme au cœur de ses préoccupations et la prévention au centre de ses actions.

Contact presse CCMO Mutuelle | Presstance – Mélissa Czech • 0 344 544 344 [mczech@presstance.com](mailto:mczech@presstance.com)