

Mal de dos : en route pour la nouvelle édition du Tour Essentiel
le bus itinérant de CCMO Mutuelle en tournée
du 22 septembre au 7 octobre 2015

Fort du succès qu'il rencontre chaque année et avec près de 3 000 kilomètres parcourus et 1 500 dos massés depuis 2012, le bus itinérant *Tour Essentiel* de la prévention santé CCMO Mutuelle reprend sa tournée fin septembre.

« Prévenir le mal de dos et le combattre » est l'objectif de cette initiative de sensibilisation : apprendre à connaître son dos, savoir comment le ménager, lutter contre la douleur,...



Du 22 septembre au 7 octobre 2015, le bus stationnera au cœur de 12 villes. Il sillonnera la Picardie puis il passera cette année par Pontoise et Boulogne-Billancourt. Un professionnel de santé apportera gratuitement des conseils personnalisés et informations aux visiteurs intéressés dans un espace de 30 m² dédié à la détente.

Au programme : fauteuils auto-massants, mini-séances de sophrologie et courts massages relaxants réalisés par un kinésithérapeute. Une borne de relaxation, l'Espace du Calme®, est proposée en libre-service. Elle permet de se détendre profondément en quelques minutes et est particulièrement efficace sur les tensions musculaires et crispations engendrées par le rythme soutenu du quotidien. Assis, casque sur les

oreilles pour une parfaite tranquillité, l'utilisateur se laisse guider par la voix d'une sophrologue vers le relâchement.

Quelques données en France (sources INPES)

- 70 % à 80 % des Français sont dans leur vie, un jour ou l'autre, confrontés à un symptôme douloureux du dos plus ou moins invalidant et qui altère parfois gravement leur qualité de vie.
- Le mal de dos, la rachialgie, est la 2^{ème} cause de consultation chez le médecin généraliste (soit 9 % des consultations).
- Le mal de dos représente 7 % des arrêts de travail.
- Le mal de dos est la 1^{ère} cause d'invalidité avant 45 ans.

« Mal de dos : prévenir, combattre » - Le bus de CCMO Mutuelle 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 prochainement disponibles sur www.ccmo.fr

Si vous souhaitez être mis en relation avec CCMO Mutuelle ou avec un des professionnels du bus, n'hésitez pas à contacter Laëtitia du service de presse au 0 344 544 344.

Bus itinérant avec étapes

SEPTEMBRE

- Beauvais (60)** Place Jeanne Hachette
22 septembre
- Compiègne (60)** Place de l'Hôtel de Ville
23 septembre
- Pontoise (95)** Place du Général de Gaulle (en face du RER)
24 septembre
- Creil (60)** Place Carnot
25 septembre
- Saint-Quentin (02)** Place Noël Régnier
26 septembre
- Noyon (60)** Place Aristide Briand (Parvis du Chevalet)
29 septembre

OCTOBRE

- Amiens (80)** Rue des Trois Cailloux
30 septembre
- Abbeville (80)** Parking central de la Place Max Lejeune
1^{er} octobre
- Soissons (02)** Place Fernand Marquigny
2 octobre
- Laon (02)** Place des droits de l'homme
3 octobre
- Pont-Ste-Maxence (60)** Place du Marronnier
6 octobre
- Boulogne-Billancourt (92)** Grand'Place (Les Passages)
7 octobre

Christian Germain, Directeur général de CCMO Mutuelle déclare :

« C'est reparti pour un Tour ! Notre bus Tour Essentiel sera sur les routes picardes dès fin septembre. Pour cette 4^{ème} édition il fera une halte, pour la première fois dans le Val d'Oise (95) et finira son parcours le 7 octobre à Boulogne-Billancourt (92). Informer, sensibiliser sur le mal de dos, mais également apporter un moment de détente aux visiteurs sont les objectifs de cette initiative. Installé au cœur des villes, le bus est ouvert à tous. Comme l'année passée, un jeu concours est organisé sur la base d'un quiz mal de dos. En cadeau... : des sièges massants ! »

CCMO Mutuelle | 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 195 000 personnes : 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.

Depuis 70 ans, 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.

Documents disponibles en téléchargement libre [ici](#) :

- **Affiche du Tour Essentiel 2015**
- *Fiche Essentielle sur le mal de dos*
- *Photos du Tour Essentiel 2014*
- *Fiche Essentielle sur l'ostéopathie*
- *Panneau didactique*

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

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