

6^{ème} édition du Tour Essentiel CCMO Mutuelle

Le bus itinérant termine son tour dans l'Oise

Prévenir le mal de dos et le combattre

Le bus itinérant CCMO Mutuelle est reparti en tournée pour la 6^{ème} édition du Tour Essentiel, du 26 septembre au 13 octobre 2017. Il s'arrête dans 14 villes des Hauts-de-France et de la région parisienne pour aller à la rencontre des habitants qui recevront, de la part d'un kinésithérapeute, des conseils personnalisés pour « Prévenir le mal de dos et le combattre ». De courts massages relaxants sont également proposés. Cette initiative de sensibilisation a pour objectif de transmettre les bons gestes pour mieux prévenir et lutter contre la douleur.

Le Tour Essentiel, « Prévenir le mal de dos et le combattre », est initié en 2012 par CCMO Mutuelle. Soucieuse d'assurer son rôle d'acteur santé et d'aller au-delà de l'activité spécifique à toute mutuelle, elle lance son dispositif de prévention : un bus itinérant conseille et informe les habitants sur les thématiques du mal de dos.

Un kinésithérapeute accueille les visiteurs dans un espace de 30m² dédié à la détente et à la prévention. Il



apporte gratuitement informations et conseils personnalisés, réalise de courts massages relaxants (nuque, épaules, haut du dos) et initie aux techniques d'automassage pour apprendre à soulager soi-même les maux du quotidien.

Les visiteurs peuvent profiter de sièges massants accessibles sur place.

Une borne de relaxation/sophrologie, *L'Espace du Calme*, est également proposée en libre-accès.

Pour sa 6^{ème} édition, le bus du Tour Essentiel va à la rencontre des habitants de 14 villes et sillonne 7 départements : l'Oise, la Somme, l'Aisne, les Hauts-de-Seine, le Val d'Oise, le Nord et le Pas-de-Calais.

SEPTEMBRE

Beauvais Place Jeanne Hachette
26 septembre

Compiègne Place de l'Hôtel de Ville
27 septembre

Soissons Place Fernand Marquigny
28 septembre

Noyon Place Aristide Briand
29 septembre

Saint-Quentin Place Noël Régnier
30 septembre

OCTOBRE

Creil Place Carnot
3 octobre

Amiens Place René Goblet
4 octobre

Lens Place Roger Salengro
5 octobre

Arras Place Foch
6 octobre

Lille Place de la République
7 octobre

Pontoise Place du Général de Gaulle
10 octobre

Boulogne Billancourt Grand 'Place
11 octobre

Pont Sainte Maxence Place du marronnier
12 octobre

Chantilly Place Omer Vallon
13 octobre

Quelques données en France

(d'après un sondage réalisé sur un échantillon de 1009 français âgés de 18 ans et + par Vexim – Opinionway)

- 9 français sur 10 ont déjà été touchés par le mal de dos
- 61% des femmes déclarent en souffrir régulièrement, contre 39% des hommes
- Près d'1 français sur 5 disent ne rien faire face au mal de dos.
- 22% seulement sont satisfaits des solutions mises en œuvre pour les soulager
- 46% des maux de dos sont dus à une mauvaise posture, 13% au stress et 7% à l'alimentation.

Téléchargez les [visuels disponibles](#)
Accédez à la [salle de presse CCMO Mutuelle](#)

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 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 – Margaux Regnier • 0 344 544 344 • presse@presstance.com