

## 5<sup>ème</sup> édition du Tour Essentiel « Prévenir le mal de dos et le combattre »

Du 27 septembre au 14 octobre 2016 : le bus itinérant de CCMO Mutuelle de retour sur les routes

Le bus de prévention santé CCMO Mutuelle est de retour sur les routes pour une nouvelle édition du Tour Essentiel. En s'installant au cœur des villes des Hauts de France et de la région parisienne, il ouvre ses portes aux habitants durant toute une journée. Sur le thème « Prévenir le mal de dos et le combattre », cette initiative de sensibilisation a pour objectif d'apprendre à connaître son dos, savoir comment le ménager ou encore lutter contre la douleur. Un kinésithérapeute propose des massages relaxants.

### « Prévenir le mal de dos et le combattre » : une initiative CCMO Mutuelle

CCMO mutuelle a initié en 2012 cette initiative de sensibilisation. Un bus circule pendant deux semaines dans plusieurs villes pour offrir au grand public des conseils personnalisés et des informations sur le mal de dos. Pour sa 5<sup>ème</sup> édition, le bus du Tour Essentiel 2016 stationne au cœur de 14 villes dans 6 départements différents : Oise, Somme, Aisne, Hauts de Seine, Val d'Oise, Pas de Calais.

Dans un espace de 30 m<sup>2</sup> dédié à la détente, un professionnel de santé apporte gratuitement des conseils personnalisés et informations aux visiteurs. Des courts massages relaxants sont réalisés (nuque, épaules, haut du dos) par un kinésithérapeute ou proposés avec des fauteuils auto-massants.

### Une borne de relaxation en libre-service

Dans le bus, l'Espace du Calme<sup>©</sup> permet également de se détendre profondément en quelques minutes. Cette borne de relaxation 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.

Pour poursuivre ces instants de détente et prendre soin de son dos à la maison, de la documentation pour appliquer les conseils des professionnels est disponible sur place. Les visiteurs peuvent également participer à un jeu concours pour gagner des sièges et des coussins massants.

### Quelques données en France (sources INPES et Caducee.net)

- 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<sup>ème</sup> cause de consultation chez le médecin généraliste (soit 9 % des consultations).
- Chaque jour, nous inclinons notre dos 1500 à 2000 fois.
- 50% des enfants ont mal au dos, dès 8 ans.

« Fort de son succès, avec près de 4000 km parcourus et 2000 dos massés depuis 2012, le Tour Essentiel est de retour. CCMO Mutuelle réitère cette initiative et assure ainsi son rôle d'acteur santé, dans le but d'informer et sensibiliser sur le mal de dos, mais aussi d'apporter un moment de détente aux visiteurs. » déclare le Directeur général de CCMO Mutuelle.

*Si vous souhaitez être mis en relation avec un professionnel de santé, un visiteur du bus ou CCMO Mutuelle, n'hésitez pas à contacter le service de presse au 0 344 544 344*



L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

**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 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. 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.

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

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