

## J'aime mon dos !

Le bus itinérant CCMO Mutuelle reprend la route pour son Tour Essentiel

Du 22 septembre au 03 octobre 2020

Pour la 9<sup>ème</sup> année consécutive, CCMO Mutuelle organise un Tour Essentiel de la prévention santé. L'objectif : prévenir et combattre le mal de dos grâce aux conseils et techniques d'un kinésithérapeute, mais également à des espaces détente. Dès le 22 septembre, le bus CCMO Mutuelle fera une halte dans 10 villes\*. Cette année, des nouveautés sont proposées dans 3 villes clés du Tour : initiation au Pilates et séances de respiration pour gérer la douleur. Cette action de prévention est gratuite et ouverte à tous.

Parce que le mal de dos concerne 90% de la population française ([selon un sondage d'Opinion Way](#)), depuis 2012, CCMO Mutuelle va à la rencontre des habitants pour les sensibiliser à cette thématique. Du 22 septembre au 3 octobre prochain, le bus du Tour Essentiel sur le mal de dos reprend la route pour une 9<sup>ème</sup> année de tournée.

De 10h00 à 18h00, le grand public profite gratuitement de la présence d'un kinésithérapeute qui, de manière pédagogique et pratique, délivre des conseils personnalisés pour y remédier. Il propose également de courtes séances de massages détente. Une borne de sophrologie et des fauteuils auto-massants sont en libre-service et accessibles à tous. Des fiches conseils sont également proposées aux visiteurs.

10 villes des Hauts-de-France, de Normandie et d'Ile-de-France sont concernées : Beauvais, Compiègne, Creil, Clermont, Senlis, Pontoise, Amiens, Abbeville, Gisors et Saint-Quentin.

NOUVEAUTÉS 2020  
à Beauvais, Compiègne et Amiens  
INITIATIONS AU PILATES et SÉANCES DE RESPIRATION  
pour apprendre à gérer la douleur

BEAUVAIS	22 SEPTEMBRE
COMPIEGNE	23 SEPTEMBRE
CREIL	24 SEPTEMBRE
CLERMONT	25 SEPTEMBRE
SENLIS*	26 SEPTEMBRE*
PONTOISE*	29 SEPTEMBRE*
AMIENS	30 SEPTEMBRE
ABBEVILLE*	1 <sup>ER</sup> OCTOBRE*
GISORS	2 OCTOBRE
SAINT-QUENTIN	3 OCTOBRE

\*Sous réserve de validation

### A propos de 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 près de 170 000 personnes en santé et prévoyance. 50 % d'individuels, 50 % 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.

Retrouvez la Mutuelle CCMO sur   