

7^{ème} 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 sillonnera l'Oise du 25 septembre au 6 octobre 2018. Il ouvre cette année ses portes aux jeunes générations qui trouveront informations et conseils pour prévenir et lutter contre les douleurs souvent dues aux sacs trop lourds et mauvaises postures. Le kinésithérapeute du Tour Essentiel proposera également de courtes séances de massages.

Du 25 septembre au 06 octobre 2018, le Tour Essentiel revient pour une 7^{ème} année consécutive dans les Hauts de France, la Normandie et l'Île de France. Ce bus bienveillant s'arrêtera dans 4 villes de l'Oise : Beauvais, Compiègne, Creil et Noyon.

Cette année, et 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.

Le public pourra ainsi rencontrer un kinésithérapeute et recevoir des **conseils personnalisés** sur le mal de dos. De courtes séances de **massages** seront prodiguées, dans le but d'apprendre les bons gestes pour prévenir et soulager les douleurs.

Les **sièges** massant et la **borne de sophrologie**, accessibles sur place, offriront aux visiteurs un moment de sérénité.

Les visiteurs repartiront aussi avec de la **documentation** pour partager les bons conseils en famille.

« 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.



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

Avec le port du sac à dos, la position de travail en classe, le sport en compétition, ou à l'inverse l'inactivité, le dos des jeunes n'est pas épargné ! La prévention s'applique dès le plus jeune âge, et il faut commencer tôt à apprendre à ménager son dos.

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 (site CCMO Mutuelle)

Pour interviewer Caroline Aubry, Dirigeant opérationnel de CCMO Mutuelle,
contactez Mélissa, attachée de presse au 0344 544 344 ou mczech@presstance.com



9h00 - 18h00

BEAUVAIS

Place Jeanne Hachette,
mardi 25 septembre

COMPIEGNE

Place de l'Hôtel de Ville,
mercredi 26 septembre

CREIL

Place Carnot,
jeudi 27 septembre

NOYON

Place Aristide Briand,
vendredi 05 octobre

Téléchargez l'affiche et 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 – Mélissa Czech • 0 344 544 344 mczech@presstance.com