

Le Tour Essentiel fête ses 10 ans !  
du 21 septembre au 02 octobre 2021

Pour la 10<sup>ème</sup> année consécutive, à partir du 21 septembre, le bus du Tour Essentiel CCMO Mutuelle sillonne les routes et s'arrête au cœur de 10 villes pour sensibiliser et sensibiliser les habitants sur le mal de dos. Cette action de prévention est gratuite et ouverte à tous.

**Pourquoi ?** Parce que le mal de dos concerne 80 % de la population française (enquête IFOP 2019).

**Comment ?** Dans le bus, un kinésithérapeute offre ses conseils personnalisés pour prévenir et combattre le mal de dos de manière pédagogique et pratique. Il propose également de courtes séances de massages détente. Une borne de relaxation et des fauteuils massant sont en libre-service et accessibles à tous.

Des nombreuses documentations sont offertes aux visiteurs.

**Où ?** Dans 10 villes des Hauts-de-France, de Normandie et d'Ile-de-France : Beauvais, Compiègne, Creil, Clermont, Senlis, Pontoise, Amiens, Abbeville, Gisors et Saint-Quentin. De 10h00 à 18h00

**Bonus >** Une conférence en ligne : le lundi 27 septembre, un kinésithérapeute et une sophrologue présenteront les principales pathologies du dos, leurs traitements et les moyens de prévention, avec un temps d'échange en fin de conférence.

Des activités bien-être dans 3 villes clé du Tour (Beauvais, Amiens et Compiègne) : initiation au Pilates et séances de respiration pour apprendre à gérer la douleur. Inscriptions aux ateliers et à la conférence au 03 44 06 90 69.

# J'AIME MON DOS !

BEAUVAIS – place Jeanne Hachette  
21/09  
COMPIEGNE – place de l'Hôtel de ville  
22/09  
CREIL – place Camot  
23/09  
CLERMONT – Place de l'Hôtel de Ville  
24/09  
SENLIS – Cours Thoré Montmorency  
25/09  
PONTOISE – Place du Général de  
Gaulle  
28/09  
AMIENS – rue des 3 cailloux –  
29/09  
ABBEVILLE – Place Max Lejeune  
30/09  
GISORS – Place des Carmélites  
01/10  
SAINT-QUENTIN – Place Noël Régnier  
02/10

# 80%

de la population française  
déclare **souffrir du mal de dos\***

\*Enquête IFOP 2019

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



Contact presse  
CCMO Mutuelle

Presstance – Léa Doucet  
0 777 385 285  
[ldoucet@presstance.com](mailto:ldoucet@presstance.com)

