

MIEUX COMPRENDRE ET PREVENIR LE MAL DE DOS 15 ANS DU TOUR ESSENTIEL CCMO MUTUELLE

Analyse posturale et rendez-vous personnalisé avec un kinésithérapeute

Pour ses 15 ans, le bus Tour Essentiel de CCMO Mutuelle fait étape dans huit villes des Hauts-de-France, du 22 septembre au 1^{er} octobre. Les visiteurs pourront bénéficier de rendez-vous personnalisés avec un kinésithérapeute et réaliser un diagnostic postural grâce à un outil d'analyse de dernière génération : le Poscan. Une opération gratuite, ouverte à tous et réalisée en partenariat avec l'AFLAR (Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale).

Le « Poscan », un diagnostic postural en deux minutes

Aux abords du bus, les visiteurs pourront tester le Poscan, un dispositif utilisé par les professionnels de santé permettant d'analyser rapidement la posture. En moins de deux minutes, cet outil réalise une lecture précise des déséquilibres posturaux (alignement des épaules, courbure du dos, inclinaison du corps...) afin d'identifier d'éventuels points de vigilance. Les résultats sont ensuite expliqués aux visiteurs afin de leur apporter des conseils simples et concrets pour améliorer leur posture au quotidien.

Des rendez-vous personnalisés avec un kinésithérapeute et des animations

De 10h à 17h, un kinésithérapeute recevra gratuitement les visiteurs lors de rendez-vous individuels, sur réservation. Ces échanges permettent d'aborder les douleurs dorsales, les gestes du quotidien, les bonnes pratiques ou encore les exercices favorisant la prévention du mal de dos. L'objectif est d'apporter des conseils personnalisés, adaptés à chaque situation, afin que chacun reparte avec des solutions facilement applicables au quotidien.

Des fauteuils auto-massants et plusieurs animations pédagogiques complètent le parcours de prévention.

A Beauvais, Amiens et Compiègne, l'ASPTT (Association sportive des postes, télégraphes et téléphones) Beauvais Omnisport assurera l'animation de deux séances de prévention comprenant notamment des conseils sur des exercices pratiques et des gestes à reproduire au quotidien. Les participants repartiront avec des fiches pratiques.

Un partenariat avec l'AFLAR pour renforcer la prévention

Cette édition du Tour Essentiel est organisée en partenariat avec l'AFLAR (Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale), référence nationale dans la prévention et l'information sur les maladies rhumatismales. L'association apporte son expertise sur le mal de dos et accompagne les actions de sensibilisation menées auprès du grand public, en contribuant à la diffusion de messages de prévention tout au long de la tournée. Cette collaboration s'inscrit dans un partenariat plus large visant à renforcer l'information et la prévention autour des pathologies musculosquelettiques.

« Le mal de dos est souvent banalisé, alors qu'il constitue un véritable enjeu de santé publique. Mieux comprendre l'importance de sa posture et adopter les bons gestes au quotidien peuvent déjà contribuer à prévenir de nombreuses douleurs. C'est pourquoi l'AFLAR est heureuse de s'associer au Tour Essentiel de CCMO Mutuelle et d'aller à la rencontre du grand public pour partager des conseils simples et utiles en matière de prévention. » **déclare Françoise Alliot-Launois, Présidente de l'Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale.**

Le mal de dos : un enjeu de santé publique

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), 619 millions de personnes souffraient de lombalgie dans le monde en 2020, un chiffre qui pourrait atteindre 843 millions d'ici 2050. En France, près de huit

personnes sur dix seront confrontées au mal de dos au cours de leur vie (IFOP, 2021). Qu'elles soient liées à une mauvaise posture, à la sédentarité ou à une activité professionnelle exigeante, ces douleurs affectent durablement la mobilité, le sommeil et la qualité de vie.

« Depuis quinze ans, le Tour Essentiel va à la rencontre des habitants pour rendre la prévention accessible à tous. Cette année, le mal de dos s'est imposé comme une évidence tant il concerne toutes les générations. Avec cette nouvelle édition, nous voulons permettre à chacun de mieux comprendre sa posture, d'échanger avec un professionnel de santé et de repartir avec des conseils simples pour préserver durablement son dos. » **déclare Elise Alphonse, Directrice adjointe en charge de la communication CCMO Mutuelle.**

Le Tour Essentiel 2026

Mardi 22 septembre	Beauvais	Place Jeanne Hachette
Mercredi 23 septembre	Creil	Place Carnot
Jeudi 24 septembre	Compiègne	Place Hôtel de Ville
Vendredi 25 septembre	Saint-Quentin	Place Noël Regnier
Samedi 26 septembre	Amiens	Place René Goblet
Mardi 29 septembre	Abbeville	Place Max Lejeune
Mercredi 30 septembre	Boulogne sur Mer	Place Dalton
Jeudi 1 ^{er} octobre	Dunkerque	Place Charles Valentin

Chiffres clés

- 15^{ème} édition du Tour Essentiel
- 8 villes des Hauts-de-France
- 1 bus itinérant dédié à la prévention
- 1 nouvel outil d'analyse posturale : le Poscan
- Des rendez-vous gratuits avec un kinésithérapeute
- Une opération ouverte à tous
- Près de 500 visiteurs accueillis chaque année

Informations pratiques

- Horaires : de 10 h à 17 h
- Entrée gratuite
- Rendez-vous avec un kinésithérapeute, sur réservation directement à bord du bus, dans la limite des créneaux disponibles.
- Conseils et dossier santé à retrouver sur www.ccmo.fr, rubrique "Ma santé et moi".

Journalistes, si vous souhaitez réaliser un reportage, interviewer Elise Alphonse ou Françoise Alliot-Launois, découvrir le bus aménagé ou obtenir des éléments visuels,

merci de contacter le service presse :

Léa Doucet – 07 77 38 52 85 – ldoucet@presstance.com

Anthéa Claux – 06 08 58 43 54 – presse@presstance.com

A propos de 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 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

