

## Communiqué de presse

Cergy, le 26 janvier 2021

### MAL DE DOS ?

### LE BON TAITEMENT C'EST LE MOUVEMENT !

**L'Assurance Maladie repart en campagne et poursuit son travail pour mieux aider les Français à gérer leur mal de dos : parce que « pour que le mal de dos s'arrête, mieux vaut ne pas s'arrêter ».**

#### **Le maintien des activités est essentiel.**

Plus de la moitié des Français présente chaque année des douleurs lombaires qui disparaissent spontanément en quelques jours ou quelques semaines dans 90 % des cas.

Fréquent chez les actifs, le mal de dos survenant dans le cadre professionnel fait suite à de mauvaises postures (station assise prolongée), chutes, vibrations du corps entier, activité physique excessive et nécessite bien souvent une prise en charge médicale, parfois un arrêt de travail.

Alors que la sédentarité liée au confinement et au télétravail s'est développée, il est important de rappeler que maintenir ou reprendre une activité physique évite que les douleurs au niveau des lombaires s'installent et deviennent chroniques. Entretenir son dos, renforcer ses muscles, poursuivre ses activités quotidiennes comme la marche, le jardinage, le bricolage, monter les escaliers sont bénéfiques pour lutter contre les lombalgies.

#### **Des outils à disposition de nos publics**

Notre programme accompagne tout acteur souhaitant œuvrer à la prévention du mal de dos : assurés, professionnels de santé, établissements de soins, entreprises, associations... en mettant à disposition :

- [une page facebook](#) dédiée à la lombalgie ;
- des outils téléchargeables dans les documents utiles sur le site [ameli.fr](http://ameli.fr), cliquez [ici](#) ;
- une application mobile, intuitive et pédagogique, ACTIV'DOS « un partenaire à ne pas vous mettre à dos » disponible gratuitement sur Apple Store ou Google Play : informations, quiz, exercices de relaxation, d'étirement et de musculation à réaliser y sont proposées.

Pour consulter le dossier complet sur la lombalgie :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue>

#### **Contacts presse :**

- Ingrid MOMET ☎ 01 79 42 23 55
- Samira SALAH ☎ 01 34 22 23 87
- ✉ [communication.cpam-cergyponoise@assurance-maladie.fr](mailto:communication.cpam-cergyponoise@assurance-maladie.fr)

#### **À propos de l'Assurance Maladie du Val d'Oise**

Entreprise de droit privé exerçant une mission de service public, la CPAM du Val d'Oise est responsable de la protection de 94% de la population du département, soit plus d'un million d'assurés, et verse chaque année plus de 2,6 milliards d'euros de prestations légales, ce qui en fait le principal acteur du financement du système de soins. Forte de 1 000 collaborateurs qui portent haut nos valeurs de solidarité, d'universalité, de responsabilité et d'innovation, notre entreprise intervient sur les « risques » sociaux suivants : maladie, maternité, accidents du travail/maladies professionnelles et décès.

#### **Assurance Maladie du Val d'Oise**

2 rue des Chauffours  
95017 Cergy  
Site Internet : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)  
Site internet pour nous contacter : [www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts](http://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts)  
Suivez notre actualité sur [Twitter](#), [Instagram](#), [LinkedIn](#)

☎ 36 46  
Accueil téléphonique du lundi au vendredi : 8h30 - 17h30  
(appel gratuit)