

Communiqué de presse

Cergy, le 14 décembre 2021

MAL DE DOS ? LE BON TRAITEMENT, C'EST LE MOUVEMENT

L'Assurance Maladie du Val-d'Oise relance sa campagne de sensibilisation sur le mal de dos initiée depuis 2017 pour lutter contre les idées reçues et inciter les personnes souffrant du dos à bouger.

Le confinement lié à la crise sanitaire et le télétravail ont accentué la sédentarité. Une station assise prolongée, une mauvaise posture, un geste brusque peuvent provoquer un mal de dos. 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 sont bénéfiques pour lutter contre les lombalgies.

Chaque année, plus de la moitié des Français ont des douleurs lombaires qui disparaissent spontanément en quelques jours ou quelques semaines.

ACTIV'DOS, l'application au quotidien pour prendre soin de son dos !

Pour mieux gérer son mal de dos, l'Assurance Maladie, avec son application mobile ACTIV'DOS disponible gratuitement sur Apple Store ou Google Play, propose un accompagnement personnalisé.

Des informations, des quiz, des exercices de relaxation, d'étirement et de musculation à réaliser à son rythme, ainsi qu'un suivi d'activités et de la douleur sont mis à disposition.





Ayez le bon réflexe !



Contacts presse :

- Ingrid MOMET ☎ 01 79 42 23 55
- Samira SALAH ☎ 01 34 22 23 87

✉ 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 98% 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.