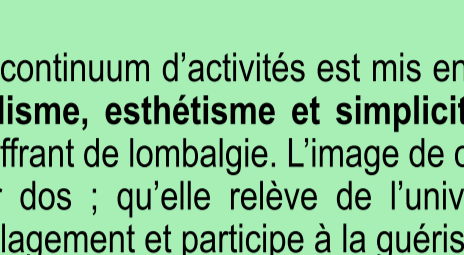


Pour que le mal de dos s'arrête, mieux vaut ne pas s'arrêter...

Dans la continuité du programme global « MAL DE DOS ? LE BON TRAITEMENT, C'EST LE MOUVEMENT » — lancé en 2017 et élaboré en partenariat étroit avec les sociétés savantes et les collèges professionnels¹ — l'Assurance Maladie repart en campagne le 19 mai prochain. En cohérence avec les recommandations médicales, cette campagne vise à sensibiliser les personnes concernées à l'importance du maintien des activités quotidiennes, personnelles ou professionnelles. L'objectif ? Poursuivre le travail de déconstruction des idées reçues en encourageant les personnes qui souffrent du dos à continuer à vivre normalement... Et en installant cette idée toute simple : pour que le mal de dos s'arrête, mieux vaut ne pas s'arrêter.

Une campagne qui met le quotidien à l'honneur



Parce que le mal de dos demeure un enjeu de santé publique majeur, l'Assurance Maladie lance une nouvelle campagne de sensibilisation pour lutter contre les effets délétères de la sédentarité et de l'immobilité. Cette campagne donne une nouvelle acuité au message selon lequel, en cas de mal de dos, « le bon traitement, c'est le mouvement », en mettant en avant les activités de la vie quotidienne et leurs effets bénéfiques sur le dos : emmener ses enfants à l'école, cultiver ses passions, aller au travail, rencontrer ses clients...

Ce continuum d'activités est mis en scène au travers d'une proposition créative qui combine réalisme, esthétique et simplicité. Des femmes et des hommes sont représentés de dos, souffrant de lombalgie. L'image de ces mêmes personnes pratiquant une activité est projetée sur leur dos ; qu'elle relève de l'univers quotidien ou professionnel, cette activité leur apporte soulagement et participe à la guérison.

La campagne se déploiera en télévision et sur le web à partir du 19 mai : les vidéos de 30 et 12 secondes se déclineront en affichage digital dans les gares et les cabinets médicaux. Des chroniques d'information seront également diffusées sur RTL.

Paroles d'experts



« Le mal de dos n'est pas une fatalité, il y a des solutions très simples »
 « Faire une activité, c'est se dire que l'on est capable de guérir »
 « L'activité quotidienne a à la fois un effet de traitement et de prévention contre le mal de dos »

Trois experts reviennent en vidéo sur l'importance et les moyens de poursuivre ses activités quotidiennes et professionnelles en cas de mal de dos :
 - Claire Cornuault, masseur kinésithérapeute
 - Professeur Bruno Fautrel, rhumatologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, AP-HP
 - Docteur Paul Frappé, médecin généraliste, président du Collège de médecine générale

Continuer la lutte contre les fausses croyances et appuyer le changement de comportement

« Mal de dos, le bon traitement, c'est le mouvement », le premier volet du programme de sensibilisation de l'Assurance Maladie, a déjà porté ses fruits : en 2017, près de 7 personnes sur 10 (68 %) estimaient que le meilleur remède contre la lombalgie (nom scientifique du mal de dos) était le repos², alors qu'elles sont désormais 45 % à le penser³. Ce chiffre montre toutefois qu'il est nécessaire de poursuivre la lutte contre les idées reçues et les mauvais réflexes en cas de mal de dos et parmi eux, l'arrêt des activités quotidiennes et professionnelles.

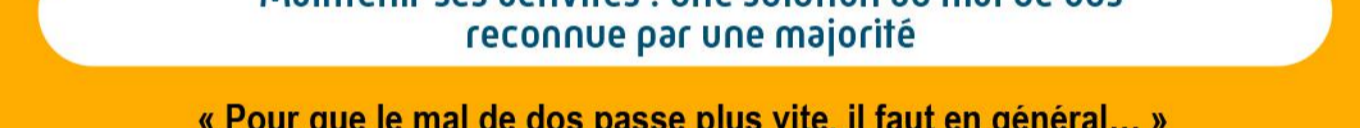
En effet, seuls 37 % des Français sont convaincus qu'en cas de mal de dos, il faut continuer à la fois ses activités quotidiennes et ses activités professionnelles⁴. Près d'un tiers (30 %) d'entre eux pense d'ailleurs qu'il vaut mieux arrêter ces deux activités, un chiffre qui monte à 43 % chez les 18-34 ans.

Or, le maintien des activités physiques et professionnelles, adaptées si nécessaire, fait partie du traitement, comme l'ont récemment rappelé les dernières recommandations HAS. Du reste, 77 % des Français se déclarent d'accord avec le fait qu'il vaut mieux continuer sa vie normalement lorsqu'on a mal au dos. Une opinion que l'Assurance Maladie et ses partenaires¹ souhaitent transformer en comportement vertueux de prévention.

Mal de dos et maintien des activités : l'avis des Français*

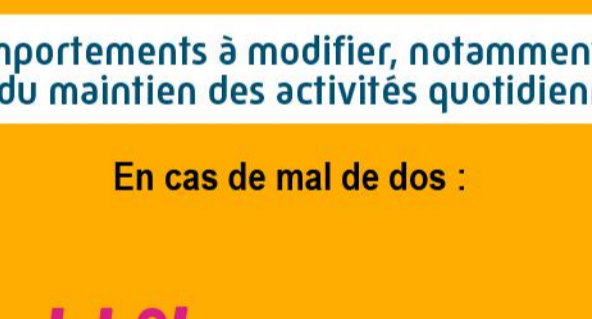
Activités quotidiennes et professionnelles en cas de mal de dos : des opinions partagées

« Lorsqu'on a mal au dos, il vaut mieux... »



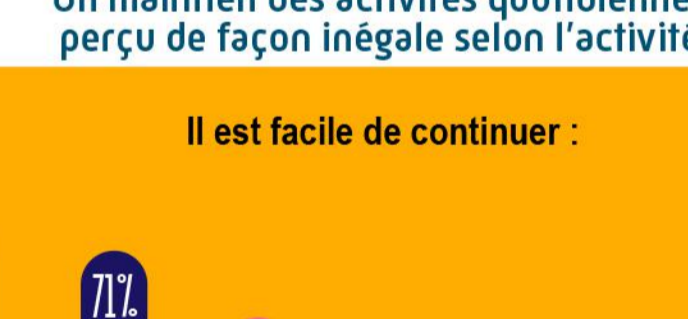
Maintenir ses activités : une solution au mal de dos reconnue par une majorité

« Pour que le mal de dos passe plus vite, il faut en général... »



Des comportements à modifier, notamment vis-à-vis du maintien des activités quotidiennes

En cas de mal de dos :

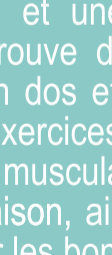


Un maintien des activités quotidiennes perçu de façon inégale selon l'activité

Il est facile de continuer :



*Étude BVA pour l'Assurance Maladie "Lombalgie et activités quotidiennes et professionnelles", enquête réalisée par Internet entre le 18 février et le 11 mars 2019, dans le cadre de l'omnibus BVA sur un échantillon de 2000 personnes âgées de 18 ans et plus, représentatif de la population française métropolitaine.



Activ'Dos, une application mobile gratuite pour aider les personnes à prendre soin de leur dos au quotidien

-Véritable coach à glisser dans la poche, Activ'Dos propose 3 grandes fonctionnalités et une kyrielle de contenus. On y retrouve des quiz pour mieux connaître son dos et la lombalgie, une soixantaine d'exercices de relaxation, d'étirements et de musculation à réaliser au travail ou à la maison, ainsi que de nombreuses vidéos sur les bons gestes de tous les jours.

La dernière version s'est enrichie de contenus relatifs au mal de dos au travail, au travers de « Le saviez-vous ? » supplémentaires et d'un nouveau quiz spécifique. Il est également possible de créer sa propre séance d'exercices personnalisée et trouver des équipements sportifs autour de soi.



L'application a rencontré son public puisque plus de 300 000 personnes l'ont déjà téléchargée.

Un dispositif global



Un volet complémentaire à la campagne grand public est destiné à l'ensemble des professionnels de santé afin de favoriser une prise en charge coordonnée en prévention du passage à la chronicité. Une nouvelle brochure d'informations est mise à la disposition des médecins généralistes, spécialistes, masseurs kinésithérapeutes et des services de santé au travail.

Pour en savoir + sur le mal de dos CLIQUEZ ICI

Découvrez

- FILM SUR DEMANDE
- VIDEO EXPERTS
- VISUELS
- INFOGRAPHIE
- BROCHURE PROFESSIONNELLS DE SANTÉ

CONTACTS PRESSE :
 e.line.sorba@lauma-communication.com
 emmanuelle.klein@lauma-communication.com

¹ Représentants du Collège de la médecine générale, de la Société française de rhumatologie, de la Société française de médecine du travail et un représentant du Collège de la masso-kinésithérapie
² Baromètre BVA pour l'Assurance Maladie, « Connaissances et attitudes vis-à-vis de la lombalgie », réalisée par Internet en juin 2017 auprès d'un échantillon national représentatif de 2 000 Français âgés de 18 ans et plus et d'un échantillon national représentatif de 400 médecins généralistes.
³ Baromètre BVA pour l'Assurance Maladie, « Connaissances et attitudes vis-à-vis de la lombalgie », réalisée par Internet en octobre 2018 auprès d'un échantillon national représentatif de 2 000 Français âgés de 18 ans et plus.
⁴ Étude BVA pour l'Assurance Maladie, « Lombalgie et activités quotidiennes et professionnelles », enquête réalisée par Internet entre le 18 février et le 11 mars 2019, dans le cadre de l'omnibus BVA sur un échantillon de 2 000 personnes âgées de 18 ans et plus, représentatif de la population française métropolitaine.