

**"Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement" : où en est-on ?**  
Une évolution positive des opinions et des comportements bientôt confortée  
par une nouvelle vague de campagne

À partir du 9 septembre 2018, l'Assurance Maladie lance une nouvelle vague de la campagne "*Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement*" : l'occasion de faire le point sur l'évolution des perceptions et comportements du grand public face à la lombalgie. Lancé en novembre 2017 dans le but de lutter contre les fausses croyances relatives au mal de dos et développer un nouveau comportement, le programme de sensibilisation porté par l'Assurance Maladie avec ses partenaires<sup>1</sup> porte déjà ses fruits. Alors que 7 Français sur 10 (68 %) estimaient en 2017<sup>2</sup> que le repos est le meilleur remède contre la lombalgie, ils sont aujourd'hui moins de la moitié (45 %) à le penser<sup>3</sup>. Ces bons résultats justifient pleinement la poursuite du travail de sensibilisation sur le mal de dos en cohérence avec les recommandations médicales, afin de favoriser le maintien de l'activité physique et améliorer la qualité de vie des patients.

**Mal de dos : une prise de conscience forte et une transformation des comportements déclarés en faveur de l'activité physique**

En novembre dernier, l'Assurance Maladie a lancé un vaste programme de sensibilisation<sup>1</sup> pour prévenir le mal de dos et recommander un nouveau comportement à même d'éviter le passage à la chronicité. "*Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement*" invite les patients à reprendre ou démarrer dès que possible une activité physique quelle qu'elle soit. Ce programme vise à lutter contre une idée reçue selon laquelle le repos serait le meilleur remède contre le mal de dos, à l'aune des recommandations médicales qui encouragent le maintien ou la reprise rapide des activités physiques.

Quelques mois à peine après le démarrage de ce programme, le baromètre mené par l'institut BVA pour l'Assurance Maladie révèle déjà une évolution significative des connaissances et un changement de comportement des Français et des médecins généralistes face au mal de dos.

**→ Une prise de conscience et une évolution des perceptions....**

**Activité physique ou repos face au mal de dos ?** Les résultats du baromètre BVA vont dans le bon sens. En effet, **moins de 5 Français sur 10 (45 %) déclarent être désormais d'accord avec l'affirmation "le meilleur remède contre la lombalgie est le repos"**<sup>2</sup>, alors qu'ils étaient près de 7 sur 10 (68 %) à indiquer être en phase avec cette assertion en 2017<sup>1</sup>. Cette évolution significative (- 23 points en six mois) en faveur du maintien de l'activité physique en cas de mal de dos trouve un large écho auprès des médecins généralistes : 33 % assuraient être d'accord avec cette affirmation, contre 14 % aujourd'hui (- 19 points).

De manière cohérente, 87 % des Français et 95 % des médecins généralistes interrogés déclarent être d'accord avec l'affirmation suivante : "lorsqu'on a une lombalgie, il est conseillé de réaliser une activité

---

<sup>1</sup> Les volets grand public et professionnels de santé ont été élaborés en partenariat avec un groupe d'experts composés de représentants de 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.

<sup>2</sup> Etude BVA, "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.

<sup>3</sup> Etude BVA, "Post-test de campagne – Connaissances et attitudes vis-à-vis de la lombalgie", réalisée par Internet en avril 2018 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.

physique adaptée". Et ils sont tout aussi nombreux à considérer qu'il est "possible de maintenir une activité professionnelle adaptée" en cas de mal de dos (85 % des Français ; 94 % des médecins).

### → ... qui miroitent avec les comportements déclarés face aux premières douleurs

Alors que les douleurs lombaires concerneraient, selon l'étude, 77% des Français qui indiquent "avoir déjà eu mal dans le bas du dos", 54 % des patients font aujourd'hui le choix de **poursuivre une vie normale sans trop tenir compte de la douleur** (+8 points par rapport à 2017) et 25% de **pratiquer une activité physique afin que la douleur passe** (+ 10 points). Ils sont par ailleurs **moins nombreux à affirmer rester au repos** (24 % vs 33 % en 2017).

« Ces résultats sont très encourageants, commente le Pr Olivier Lyon-Caen, médecin-conseil national de l'Assurance Maladie, car ils démontrent que les Français adoptent déjà un nouveau comportement en cas de lombalgie. Prendre l'initiative de poursuivre sa vie quotidienne en maintenant ses activités personnelles et professionnelles est primordial. C'est la clé vers une récupération plus rapide et cette démarche aide à la prévention de la rechute. »

### Consultation pour lombalgie : des patients très en attente d'informations et d'éclairages

Qu'attendent les patients d'une consultation ayant pour motif un mal de dos ? Majoritairement, un diagnostic précis (44%) et la prescription de médicaments pour soulager la douleur (45%). Sur ce second point, on observe une diminution par rapport à 2017 (- 9 points), phénomène qui trouve écho dans les déclarations des médecins généralistes : ceux-ci sont désormais 77% à estimer que leurs patients recherchent avant tout la prescription de médicaments, contre 91% en 2017 (-14 points).

Au-delà du diagnostic, les patients attendent surtout de l'information, parfois de façon plus prégnante qu'en 2017 : éclairages sur l'origine et les causes du mal de dos (36 %), éléments de réassurance sur l'état général du dos (28% ; +7 points), conseils pour soulager la douleur (27%).

... Et ces attentes semblent être de mieux en mieux anticipées par les médecins : ils sont plus nombreux à estimer que leurs patients attendent de la consultation : un diagnostic (43 % contre 40 % en 2017), des explications sur les causes du mal de dos (21 % vs 18 %), ou encore, des éléments de réassurance sur les symptômes (16 % vs 10 % en 2017).

A l'inverse, 40 % des médecins généralistes pensent que leurs patients attendent un arrêt de travail à l'issue de la consultation, alors que seuls 7 % des patients expriment cette attente. Si ce taux de 40% reste élevé, il est en baisse (49 % des médecins en 2017 ; - 9 points) et les médecins placent désormais le souhait d'un diagnostic avant l'arrêt de travail et après la prescription d'antidouleurs.

### Aller plus loin pour poursuivre la prévention sur le mal de dos et la lutte contre les idées reçues

Forte de ces premiers résultats encourageants et cohérents avec les messages portés par le programme de sensibilisation, l'Assurance Maladie lance une troisième vague de la campagne "*Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement*" afin de conforter et amplifier les mouvements d'opinion tout en luttant contre les fausses croyances qui pourraient demeurer. De fait, un quart des Français (25 %) considèrent encore que les douleurs lombaires sont le signe d'un problème grave, un chiffre qui reste stable par rapport à l'an passé (24 %). Or, la campagne vise précisément à démontrer que dans de nombreux cas, le mal de dos n'est pas grave et, surtout, que l'on peut agir.

#### Le dispositif de campagne du 9 au 30 septembre

- Diffusion du spot TV "Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement." sur les principales chaînes historiques et la TNT
- Bannières de promotion de l'application "Activ'Dos" sur le web et les réseaux sociaux

Par ailleurs, afin de poursuivre la sensibilisation au mal de dos à tous les niveaux, une nouvelle phase du programme sera déployée en novembre prochain auprès du **monde de l'entreprise**. Il s'agit d'une part

d'inciter les employeurs à réduire l'exposition au risque de leurs collaborateurs au travers de la mise en place de démarches de prévention et d'autre part, de les aider à mieux gérer le retour rapide à l'emploi des salariés lombalgiques.

### Pour en savoir plus et prendre soin de son dos

Une application mobile gratuite **Activ'Dos**, 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 ainsi qu'une soixantaine d'exercices de relaxation, d'étirements et de musculation à réaliser au travail ou à la maison, complétés par de nombreuses vidéos des bons gestes de tous les jours. Trois mois après sa mise à disposition sur les stores, l'application a rencontré son public puisque plus de 200 000 personnes l'ont déjà téléchargée.



Pour consulter le dossier complet sur la lombalgie : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue>

Pour retrouver la page Facebook dédiée à la lombalgie : <https://www.facebook.com/maldedos.lebonmouvement/>

#### **A propos de la Caisse nationale de l'Assurance Maladie (Cnam)**

Etablissement public national à caractère administratif, sous la double tutelle du ministère des Solidarités et de la Santé (chargé de la Sécurité sociale) et du ministère de l'Action et des Comptes publics, la Caisse nationale de l'Assurance Maladie (Cnam) gère, au niveau national, les branches Maladie et Accidents du travail / Maladies professionnelles du régime général de Sécurité sociale.

Avec plus de 2 200 salariés, elle constitue la tête de pont opérationnelle du régime d'assurance maladie obligatoire en France. Elle pilote, coordonne, conseille et appuie l'action des organismes locaux qui composent son réseau (CPAM, DRSM, Ugecam, Carsat, CGSS...). Elle mène les négociations avec les professionnels de santé au sein de l'Union nationale des caisses d'assurance maladie (Uncam). Elle concourt ainsi, par les actions de gestion du risque ou les services en santé qu'elle met en œuvre, à l'efficacité du système de soins et au respect de l'Objectif national de dépenses d'assurance maladie (Ondam). Elle participe également à la déclinaison des politiques publiques en matière de prévention et informe chaque année ses assurés pour les aider à devenir acteurs de leur santé.

Pour suivre toutes les informations de l'Assurance Maladie, rendez-vous sur : [https://twitter.com/ameli\\_actu](https://twitter.com/ameli_actu)

#### **CONTACTS PRESSE :**

Manon Blanchard – [manon.blanchard@lauma-communication.com](mailto:manon.blanchard@lauma-communication.com) – 01 73 03 05 26

Emmanuelle Klein – [emmanuelle.klein@lauma-communication.com](mailto:emmanuelle.klein@lauma-communication.com) – 01 73 03 05 22

Laurent Mignon – [laurent.mignon@lauma-communication.com](mailto:laurent.mignon@lauma-communication.com) – 01 73 03 05 21