

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

L'Assurance Maladie lance un programme global de sensibilisation pour lutter contre les idées reçues et développer un nouveau comportement face à la lombalgie

Au cours de leur vie, 4 personnes sur 5 souffriront d'un mal de dos localisé en bas de la colonne vertébrale¹, scientifiquement appelé « lombalgie ». Pour 7 % d'entre elles², la lombalgie s'installera et deviendra chronique, entraînant des douleurs invalidantes menant parfois à l'arrêt de toute activité. Or, la douleur n'est pas synonyme de gravité et le repos retarde la guérison. Maintenir une activité, même modeste, est la meilleure voie vers la guérison. Au regard de l'enjeu de santé publique majeur que représente la lombalgie, l'Assurance Maladie, en partenariat avec plusieurs sociétés savantes, lance un programme d'envergure auprès des professionnels de santé, du grand public, puis des employeurs, afin d'améliorer les parcours de soins et de maintenir la qualité de vie des personnes souffrant de ce qu'il est commun d'appeler « le mal du siècle ». La campagne d'information et de sensibilisation du grand public, prévue sur trois ans, débute le 17 novembre 2017.

LA LOMBALGIE COMMUNE, DES ENJEUX HUMAIN, SANITAIRE, SOCIAL ET ÉCONOMIQUE

Couramment appelée « lumbago », « tour de rein » ou encore « mal de dos », la lombalgie commune est une douleur liée à un problème musculaire ou ligamentaire bénin se situant en bas de la colonne vertébrale, au niveau des vertèbres lombaires. C'est le mal de dos le plus répandu : **au cours d'une vie, 84 % de la population générale en souffrira¹**. Ce motif de consultation fréquent **altère la qualité de vie** des personnes en raison des douleurs ressenties. La lombalgie comporte des **risques de désinsertion sociale** et professionnelle, lorsqu'elle devient chronique. C'est aussi un coût important pour la société ; aujourd'hui, par exemple, **une lombalgie sur cinq entraîne un arrêt de travail³**. Dans ce contexte, il est essentiel de prévenir le risque de passage à la chronicité.

LE MAL DE DOS, UN ENJEU D'OPINION

Les résultats du baromètre d'opinion « Connaissances et attitudes vis-à-vis de la lombalgie » mené par l'institut BVA⁴ pour l'Assurance Maladie mettent en relief **deux croyances principales : 1 personne sur 4 (24 %) pense que la lombalgie est un problème grave et près de 7 sur 10 (68 %) estiment que le repos est le meilleur remède contre la lombalgie**. Or, ces croyances sont en contradiction avec les recommandations médicales actuelles :

- une lombalgie, c'est souvent très douloureux mais ce n'est pas grave. En général, ces douleurs disparaissent spontanément au bout de quelques jours : 90 % des lombalgies guérissent spontanément en moins de 4 à 6 semaines⁵ ;
- le repos n'est pas une solution thérapeutique : seul le mouvement entretient la tonicité musculaire, la force ligamentaire et permet de lutter contre la lombalgie et sa chronicisation.

¹ Eur Spine J (2006) 15 (Suppl. 2): S192-S300.

² Poiradeau S, Lefevre-Colau MM, Fayard F, et al. Low back pain. EMC-Rhumatol Orthop. 2004, Vol. 1:295-319.

³ Cherin P. et de Jaeger C., « La lombalgie chronique : actualités, prise en charge », Chronic low back pain: News and treatment, septembre 2011.

⁴ Enquête BVA réalisée par Internet entre le 23 juin et le 21 juillet 2017 auprès du grand public et des médecins généralistes.

> Pour le grand public, échantillon national représentatif de 2000 Français âgés de 18 ans et plus. La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas, appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, CSP de l'interviewé, région et catégorie d'agglomération.

> Pour les médecins généralistes, échantillon national représentatif de 400 médecins généralistes. La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas, appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, région et secteurs conventionnels.

⁵ « Lombalgie chronique, définition et prise en charge », La revue du praticien, vol. 58, pp. 265–271.



LE PROGRAMME DE L'ASSURANCE MALADIE POUR RÉPONDRE À CES ENJEUX

En cohérence avec ses missions, l'Assurance Maladie lance un programme de sensibilisation sur la lombalgie. L'objectif : **lutter contre les idées reçues sur le mal de dos et recommander un nouveau comportement pour éviter le passage à la chronicité.**

Afin d'élaborer ce programme, l'Assurance Maladie a mis en place un groupe de travail pluridisciplinaire composé de représentants de plusieurs sociétés savantes impliquées dans le parcours de soins des patients lombalgiques⁶. En s'appuyant sur les recommandations médicales en vigueur, le groupe d'experts a fait émerger des éléments de prise en charge et émis un message clé : **« en cas de lombalgie commune aiguë, le maintien de l'activité physique et professionnelle est le meilleur allié de la guérison ».**

La campagne grand public qui sera lancée le 17 novembre résume cette ambition avec la signature **« Mal de dos ? le bon traitement, c'est le mouvement »**. Chacun peut vivre normalement en cas de mal de dos. La campagne vise aussi à améliorer les connaissances sur la lombalgie et sa prise en charge au quotidien grâce à des contenus d'information.

Le programme accompagne les professionnels de santé en mettant à leur disposition des supports résumant les éléments clés de la prise en charge de la lombalgie commune. Parmi eux, rechercher les signes d'alerte et les facteurs associés à un risque d'évolution chronique, maintenir ou reprendre rapidement une activité physique ; ne pas recourir à l'imagerie médicale avant la 4^e/6^e semaine. Le dialogue avec les patients est par ailleurs facilité grâce à des outils visant à lutter contre les fausses croyances et les peurs, et à favoriser l'activité physique.

Une campagne destinée spécifiquement aux employeurs sera déployée en 2018 pour créer les conditions de développement de la prévention de la lombalgie.

À PROPOS DE LA CAISSE NATIONALE DE L'ASSURANCE MALADIE DES TRAVAILLEURS SALARIÉS

La Caisse nationale de l'Assurance Maladie des travailleurs salariés (Cnamts) gère, au niveau national, les branches Maladie et Accidents du travail / Maladies professionnelles du régime général de Sécurité sociale qui permet à chaque assuré de se faire soigner selon ses besoins, quel que soit son âge ou son niveau de ressources. L'Assurance Maladie concourt, 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'Ondam fixé pour l'année 2017 à 190,7 milliards d'euros. Elle participe également à la déclinaison des politiques publiques en matière de prévention et informe chaque année près de 60 millions d'assurés pour les aider à devenir acteurs de leur santé. Pour conduire ses missions, l'Assurance Maladie s'appuie essentiellement sur 101 Caisses primaires d'Assurance Maladie (Cpam) en France métropolitaine, 4 Caisses générales de sécurité sociale (CGSS) dans les départements d'outre-mer, 1 Caisse commune de sécurité sociale (CCSS), et les 20 Directions régionales du Service médical (DRSM). Enfin, les 16 Carsat (Caisses d'assurance retraite et de la santé au travail) ont des missions bien spécifiques en matière de retraite*, de tarification et de prévention des risques professionnels et d'action sociale.

*À l'exception de la Cramif Île-de France, qui ne gère pas les pensions de retraite, ces champs relevant de la Caisse nationale d'Assurance Vieillesse.

CONTACTS PRESSE :

Manon Blanchard – manon.blanchard@lauma-communication.com – 01 73 03 05 26

Emmanuelle Klein – emmanuelle.klein@lauma-communication.com – 01 73 03 05 22

Laurent Mignon – laurent.mignon@lauma-communication.com – 01 73 03 05 21

⁶ Le Collège de la médecine générale, le Collège de la masso-kinésithérapie, la Société française de rhumatologie, la Société française de médecine physique et de réadaptation et la Société française de médecine du travail. L'association de patients AFLAR (association française de lutte anti-rhumatismale) a également été consultée dans ce cadre.