

MAL DE DOS ?

LE BON TRAITEMENT, C'EST LE MOUVEMENT

93 % des Français déclarent avoir déjà eu un mal de dos. Ce mal courant touche aussi bien les hommes que les femmes et peut survenir à tout âge. Pour éviter que ce mal s'installe durablement et/ou revienne, il est capital de pratiquer une activité physique régulière et d'adopter de bonnes postures au quotidien.

COMMENT BOUGER QUAND VOUS AVEZ MAL ?

1. Adaptez ou poursuivez vos activités habituelles à la maison comme au travail pour bénéficier d'une meilleure évolution. *La sédentarité et le repos peuvent au contraire entretenir le mal de dos. L'arrêt des activités, y compris professionnelles, n'est pas une solution.*

2. Maintenez ou reprenez l'activité dès que possible.

Certes, il n'est pas facile de faire de l'activité physique lorsqu'on a mal au dos. Il faut donc conserver une activité physique supportable en termes de douleur et augmenter graduellement ses efforts. L'important est d'être régulier et de persévérer.

L'ASTUCE DE L'ASSURANCE MALADIE

Pour accompagner les personnes souffrant de mal de dos et celles qui souhaitent prévenir l'apparition de douleurs lombaires, l'Assurance Maladie a développé une application mobile : [Activ'Dos](#).

Véritable coach en poche, **Activ'Dos** propose une multitude de contenus dont une soixantaine d'exercices à réaliser au quotidien.

Disponible gratuitement pour les smartphones, Activ'Dos est à votre service pour prévenir la lombalgie, mais également agir si la douleur survient.

L'Aide Complémentaire Santé pour une meilleure prise en charge des dépenses de santé

L'Aide Complémentaire Santé apporte une aide financière aux personnes en difficultés financières. Elle permet de couvrir une partie de la cotisation annuelle à une complémentaire santé (ou mutuelle) et de réduire les dépenses de santé restantes.

L'ACS, une aide pour le budget santé :

- **Avec l'ACS, la cotisation annuelle pour une complémentaire santé est en partie prise en charge.**
Pour cela, l'assuré doit remettre son chèque ACS à un des organismes complémentaires sélectionnés par le ministère de la Santé. Chaque membre de la famille de plus de 16 ans dispose de son chèque et peut choisir son organisme complémentaire.
- **L'assuré bénéficie de tarifs sans dépassement quel que soit le médecin ou le dentiste qu'il choisit.**
- **L'assuré ne fait pas l'avance des frais sur les honoraires pris en charge par l'Assurance Maladie et sur la part complémentaire s'il a choisi un contrat de complémentaire santé sélectionné au titre de l'ACS.** L'Assurance Maladie lui envoie son attestation de tiers payant intégral valable chez l'ensemble des professionnels de santé.
- **La participation forfaitaire de 1 € et les franchises ne sont plus à payer sur les consultations ni les franchises médicales.**

A noter

L'ACS est accordée pour un an et son renouvellement n'est pas automatique. Deux mois au plus tard avant la fin des droits, l'assuré doit reprendre contact avec la CPAM ou télécharger le dossier sur ameli.fr pour faire une nouvelle demande.

Comment faire valoir ses droits ?

Pour vérifier l'éligibilité de l'assuré à l'ACS, rendez-vous sur le simulateur en ligne disponible sur le site ameli.fr.

Ensuite, il suffit de télécharger un dossier de demande, de le remplir et de le renvoyer, ou de le déposer directement à la CPAM de l'Artois ou par courrier au **11 boulevard Allende, CS 90014, 62014 Arras cedex.**

Pour tout savoir sur les conditions et les démarches concernant l'ACS :
un numéro de téléphone, le 36 46