



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous le vendredi 16/10/2026 à 13h30

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

Mal de dos : une fatalité ? Pas forcément !

Le mal de dos touche aujourd'hui des personnes de tous âges. Que l'on soit actif, retraité ou simplement confronté aux contraintes du quotidien, notre dos est constamment sollicité. Une mauvaise posture, des gestes répétitifs, le manque d'activité physique ou encore le stress peuvent favoriser l'apparition de douleurs et d'inconfort. Bonne nouvelle : il est possible d'agir pour préserver son dos et améliorer son bien-être au quotidien.

Comprendre pour mieux prévenir

Prendre soin de son dos ne se résume pas à éviter les faux mouvements. Renforcer sa musculature, gagner en souplesse, adopter les bons gestes et intégrer davantage de mouvement dans sa journée sont autant de leviers pour limiter les douleurs et conserver une bonne qualité de vie.

Encore faut-il savoir comment s'y prendre !

Un atelier pratique pour découvrir les bons réflexes

AU PROGRAMME (suite)

Pour vous accompagner, la Camieg, en partenariat avec la Cavimac, vous propose un atelier de **3 séances** consacré à la santé du dos.

Animé dans une démarche participative et conviviale, cet atelier vous permettra de :

- mieux comprendre le fonctionnement du dos ;
- identifier les facteurs pouvant favoriser les douleurs ;
- découvrir des gestes et postures protecteurs ;
- expérimenter des exercices simples à reproduire chez vous ;
- apprendre quelques principes ergonomiques applicables dans vos activités quotidiennes.

Des conseils concrets pour votre quotidien

Au fil des séances, vous repartirez avec des astuces faciles à mettre en pratique pour préserver votre dos dans vos activités de tous les jours, à la maison comme dans vos loisirs.

Parce qu'il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour prendre soin de son dos, venez acquérir les clés pour bouger avec plus de confort et de sérénité.

Prenez rendez-vous avec votre bien-être et offrez à votre dos toute l'attention qu'il mérite !



Séance 1 Savoir et comprendre comment protéger son dos

16/10/2026 de 13h30 à 16h

Connaître les caractéristiques du dos, comprendre les maux du dos : les rachialgies ?

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par un.e ergothérapeute



Séance 2 Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos

20/11/2026 de 13h30 à 16h

Identifier les gestes et postures à risque pour le dos

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos

Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques

Mise en situation de la vie quotidienne

Animée par un.e ergothérapeute



Séance 3 Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos

27/11 de 13h30 à 16h

Mises en situation de la vie quotidienne :

- S'initier aux gestes et postures de protection du dos.
- Utiliser les aides techniques et conseils d'aménagement de l'environnement.

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos.

Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques.

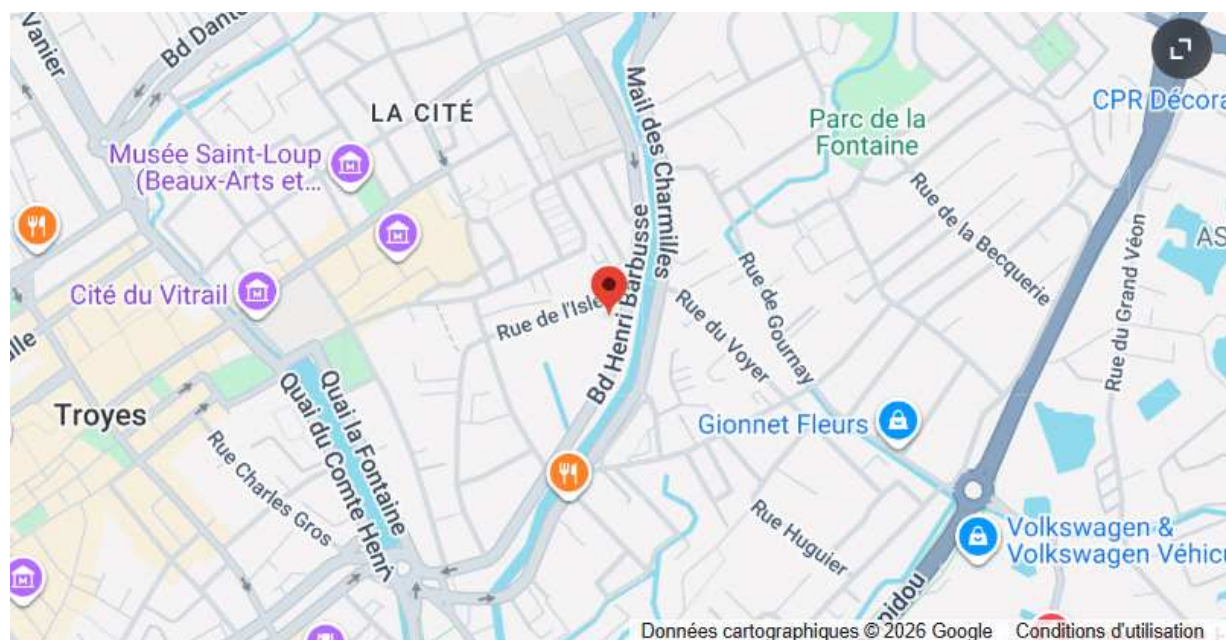
Animée par un.e ergothérapeute

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

Rendez-vous à 13h20 au : 9 Boulevard Henri Barbusse 10000 Troyes



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 21 24 79 88

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 09/10/2026 :

Par courriel : camieg-prevention-grandest@camieg.org

En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

Ou en cliquant sur [ce lien](#)

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



le QRCode