COMMUNIQUE DE PRESSE
Jeudi 11/07/2024

La CPAM & la CAF de Saône-et-Loire mobilisées pour favoriser l'activité physique…

Parce que prévenir vaut mieux que guérir …

L'activité physique : un atout pour la santé

L'activité physique comprend tous les mouvements corporels produits par les muscles, entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos. Au-delà des activités sportives et des exercices physiques, les tâches quotidiennes offrent également des opportunités de bouger davantage : jardiner, faire le ménage, aller faire les courses, accompagner les enfants à l'école à pied, promener le chien, etc. Malgré les avantages bien établis de l'activité physique régulière pour la santé, seulement la moitié des Français âgés de 15 à 75 ans atteignent un niveau d'activité suffisant pour maintenir leur santé. La tendance mondiale montre une diminution de l'activité physique quotidienne.

L'irruption des écrans dans notre vie, au travail comme à la maison, l'utilisation de la voiture pour les petits trajets, et l'automatisation de certaines tâches font que la sédentarité représente un temps trop conséquent dans une journée.

Testez votre niveau de sédentarité sur ***https://www.mangerbouger.fr/*** [1]

Augmenter l'activité physique et lutter contre la sédentarité sont des défis majeurs de santé publique. Le nombre de personnes souffrant de maladies chroniques ne cesse d'augmenter. Selon l'OMS, l'inactivité physique augmente le risque de décès de 20 % à 30 % par rapport aux personnes suffisamment actives. L'inactivité est responsable de 9 % des décès en France.

La pratique régulière d'une activité physique, même modérée, joue un rôle crucial dans la prévention des principales maladies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires, diabète…). Elle contribue également à réduire l'anxiété et le stress. Pour les enfants et les adolescents, elle favorise une croissance harmonieuse. Chez les seniors, elle aide à prévenir l'ostéoporose et la perte d'autonomie. De plus, l'activité physique et sportive peut augmenter l'espérance de vie en bonne santé de 7 ans en moyenne.

Pour bénéficier de ces avantages, les autorités de santé et le gouvernement recommandent au moins 30 minutes d'activité physique par jour. C'est dans ce cadre que le Gouvernement a fait de l'activité physique et sportive la Grande Cause Nationale pour 2024 avec l'initiative « Bouge 30 minutes ».[2]

Il existe de nombreuses façons de faire de l'activité physique, et elles ne se limitent pas au sport !
Il en est une qui est accessible et à la portée de tous : la marche.
Marcher ne nécessite pas de matériel, c'est une activité facile à mettre en place, au travail, dans les trajets quotidiens ou dans les loisirs. Comment ? En privilégiant les escaliers plutôt que l'ascenseur, en allant acheter sa baguette à pieds plutôt qu'en voiture, en sortant à la pause déjeuner pour marcher quelques minutes…

[1] Site internet conçu sous l'égide de Santé Publique France
[2] Source : Santé Publique France

… La CPAM & la CAF de Saône-et-Loire encouragent l'activité physique autour d'un défi collectif

Nos métiers sont souvent sédentaires, ce qui a un impact significatif sur la santé des salariés. Les employeurs ont donc un rôle crucial à jouer pour lutter contre la sédentarité et encourager l'activité physique. Depuis 2018, la CPAM de Saône-et-Loire mobilise et encourage ses collaborateurs à pratiquer une activité physique régulière à travers un Défi Marche. En 2023, la CAF de Saône-et-Loire s'est jointe à la CPAM pour la 5ème édition de ce défi.

Pourquoi un défi ?

- Sensibiliser les salariés à l'importance de l'activité physique quotidienne, sans culpabilité, et montrer qu'elle est facile à intégrer.
- Pour les encourager à adopter et maintenir cette habitude.
- Pour mobiliser collectivement à lutter contre la sédentarité.
- Pour développer le bien-être et la qualité de vie au travail.

Le « défi marche », qu'est-ce que c'est ?

- Marcher durant trois semaines.
- Se motiver entre collègues, en équipe.

Depuis 2021, la CPAM de Saône-et-Loire incite encore davantage ses collaborateurs à participer au Défi Marche en proposant de faire un don à une association œuvrant pour la santé. Le montant du don est de 1 000 €.

Chaque équipe pouvait proposer le nom d'une association locale œuvrant dans le domaine de la santé et de la prévention afin de déterminer l'association qui recevra le chèque. Après une étude, l'association locale retenue est **Solid'Air 71.**

Cette association œuvre pour proposer des activités physiques adaptées et **promouvoir l'activité physique ainsi que la réhabilitation respiratoire pour lutter contre l'insuffisance respiratoire.**

Les objectifs de l'association :

- Proposer des activités physiques adaptées.
- Organiser des sorties à vélo.
- Organiser des activités ponctuelles telles que l'ascension de la Roche de Solutré.

L'association Solid'Air 71, qui compte plus de **40 adhérents**, organise en plus des activités physiques régulières, des moments conviviaux tout au long de l'année. L'objectif est aussi de créer et entretenir le lien social, car les personnes malades ont tendance à se désocialiser. Depuis 2017, l'association organise le "Tour de France BPCO" en novembre. Cet événement réunit des associations de personnes souffrant de pathologies respiratoires, des centres de réhabilitation et des cabinets de kinésithérapie respiratoire. Le challenge consiste à cumuler des kilomètres en marchant ou en faisant du vélo, afin de sensibiliser aux bienfaits du réentraînement à l'effort et encourager les patients à sortir de leur isolement. L'an dernier, les participants ont parcouru 10 379 km.

Missions de la CPAM

L'Assurance Maladie protège durablement la santé de chacun en agissant auprès de tous. C'est sa raison d'être. En Saône-et-Loire, elle accompagne plus de 518 541* assurés tout au long de leur vie, en prenant en charge leurs soins quels que soient leurs ressources, leur situation ou leur état de santé. Elle garantit ainsi un accès universel aux droits et elle permet l'accès aux soins.
Elle fait également bien plus : elle agit en amont de la maladie et de ses complications, avec une offre de prévention sans cesse enrichie.

Toutes ses missions, l'Assurance Maladie les mène avec le souci d'assurer la meilleure qualité de service. Elle s'appuie pour cela sur l'engagement de 394* salariés dans le département. Ensemble, au quotidien, ils font vivre ses valeurs d'universalité, de solidarité, de responsabilité et d'innovation.

**chiffres 2023 issus du rapport d'activité de la CPAM de Saône-et-Loire : https://www.cpammacon.fr/wordpressrappactivite/*

Caisse d'allocations familiales
Côté CAF de Saône-et-Loire, 20 équipes ont marché, soit 100 participants (soit 40 % des salariés) qui ont comptabilisé au total **17,5 millions de pas**, en échange de 1 000 € de don à remettre à une association choisie par l'équipe gagnante.

L'équipe qui a réalisé le plus grand nombre de pas *(1 442 000 pas)* **durant les trois semaines de challenge a choisi une association du département de Saône-et-Loire : *Solidarité étudiants élèves (SE2)*** *association en adéquation avec les valeurs de solidarité et de partage portées par la Caf de Saône-et-Loire. Pour info, au titre de l'action sociale, la Caf a également soutenu cette association dans le cadre d'un appel à projets en direction des jeunes réalisé en 2022.*
Bafa, aide à l'autonomie des jeunes, aide au logement, prime d'activité, appel à projets, promeneurs du Net, compte instagram dédié BougetaCaf : la Caf est plus que jamais aux côtés des jeunes de Saône-et-Loire.

En savoir plus sur SE2
*« A **SE2**, nous sommes environ **20 étudiants originaires de Mâcon prêts à aider des jeunes collégiens et lycéens pendant l'été**, pour les faire réviser en douceur. Cette année, l'association Solidarité Etudiants Elèves (SE2) fête ses 20 ans, et depuis ce temps, chaque été à Mâcon, des stages de soutien scolaire ont lieu dans un cadre agréable, ludique et bienveillant entre élèves et étudiants. Notre équipe d'étudiants, âgée de 18 à 25 ans, a de multiples visages, autant de futurs ingénieurs, que de professeurs ou de chercheurs dans des domaines littéraires comme scientifiques.*
Nous avons à cœur de donner de notre énergie et de nos compétences aux plus jeunes, pour les rendre plus confiants grâce à des petits groupes de travail dans les matières qu'ils choisissent de réviser. Chaque fin d'après-midi, notre équipe propose des activités sportives, culturelles et artistiques très variées sur des thèmes comme le Cluedo géant, ou encore Koh Lanta ! Cet été, les six semaines de stage se déroulent du 15 juillet 2024 au 30 août 2024. Il reste encore des places, n'hésitez pas à vous rendre sur notre site pour plus d'infos (www.se2.fr) ! »

Missions de la CAF
La Caf propose des prestations et services pour accompagner chacun à toutes les étapes de la vie.
En Saône-et-Loire, en 2023, ce sont plus de 230 000 personnes (soit 42 % de la population) qui ont bénéficié d'une prestation pour un montant global de 595 millions d'euros. La Caf verse ses prestations, informe, renseigne et accompagne les usagers. En complément de ces prestations, la Caf soutient les familles les structures qui proposent des services à la population (crèches, accueils de loisirs, centres sociaux, foyers de jeunes travailleurs, …) à hauteur de 37,2 millions d'euros.

Intervenants présents :

> Caisse d'Assurance Maladie de Saône-et-Loire
Patricia Courtial, directrice
Béatrice Bouthinon-Pourrat, responsable communication et les participants de l'équipe qui ont totalisés plus de pas :
- **Audrey Madonia, Nelly Desbois, Joséphine Faivre, Aline Decobecq, Coralie Bourbon**

> Caisse d'Allocations Familiales de Saône-et-Loire
Mélissa Audubey, sous-directrice action sociale
Catherine Duverne, responsable communication
et **Geoffroy Revel, Fayçal Moumjid, Elina Batail, Delphine Mazille, Cyril Malle (absent),** l'équipe Caf qui a comptabilisé le plus de pas.

» CONTACT PRESSE
Béatrice Bouthinon-Pourrat
Responsable de la Communication
L'Assurance Maladie CPAM de la Saône-et-Loire
03 85 39 73 85
beatrice.bouthinon-pourrat@assurance-maladie.fr

» CONTACT PRESSE
Catherine Duverne
Responsable de la communication
Caisse d'allocations familiales
03 85 39 69 09
catherine.duverne@caf71.caf.fr

Suivez l'actualité de la CPAM de Saône-et-Loire

cpam-saone-et-loire

Suivez l'actualité de la CAF de Saône-et-Loire

Caf de Saône-et-Loire