

COMMUNIQUE DE PRESSE

Mardi 16/09/2025

Le défi des collaborateurs CPAM & CAF de Saône-et-Loire pour favoriser l'activité physique au quotidien

L'activité physique, pilier de notre santé

Moteurs des grands champions ou routine plaisir, l'activité physique désigne l'ensemble des mouvements du corps qui entraînent une dépense énergétique supérieure à celle du repos. Pas besoin de courir des dizaines de kilomètres chaque jour, les tâches quotidiennes sont déjà une occasion de bouger : jardiner, faire le ménage, aller faire les courses, accompagner les enfants à l'école à pied, privilégier l'escalier... les solutions pour limiter sa sédentarité sont nombreuses !

Pourtant, nos modes de vie évoluent et ont tendance à réduire les bonnes habitudes. Les écrans, la voiture pour les petits trajets, le télétravail... entraînent une baisse généralisée de l'activité physique. En France, c'est moins de la moitié des 15 – 75 ans qui ont un niveau d'activité suffisant pour préserver leur santé.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'inactivité physique augmente le risque de décès de 20 à 30 % par rapport aux personnes suffisamment actives et est responsable de 9 % des décès en France. Une étude britannique a récemment conclu que marcher 7 000 pas par jour représente un seuil équivoque dans la réduction des risques de décès et de maladies physiques ou mentales.

Marcher plus pour vivre mieux

Pour rester en bonne santé, un minimum de 30 minutes de marche par jour est recommandé par les autorités de santé et le gouvernement. Afin de sensibiliser les équipes et de les encourager à intégrer ce temps dans leur routine quotidienne, les organismes de la CPAM et de la CAF de Saône-et-Loire ont reconduit cette année encore leur défi marche.

18,6 millions de pas réalisés en 2 semaines par les équipes de la CAF de Saône-et-Loire soit près de 7 000 km, soit un aller/retour Mâcon/Le Caire à pied

Ce défi collectif au service de la santé de chacun que se lancent les équipes de la CPAM et de la CAF de Saône-et-Loire, a une nouvelle fois rencontré un grand succès avec plus de 140 participants (répartis en 28 équipes). Le principe est simple : des challenges à relever en équipe et des pas à comptabiliser chaque jour pour essayer de dépasser ses habitudes.

1 000€ reversés aux associations Les Papillons Blancs et Handi-basket Elan Chalon

Au-delà de l'effort physique, ce défi est aussi l'occasion d'un engagement solidaire. Les collaborateurs de chaque organisme sont invités à proposer une association locale œuvrant dans le domaine de la santé et de la prévention qu'ils souhaitent soutenir.

Cette année, la CPAM de Saône-et-Loire a choisi de faire ce don de 1 000€ à l'association Les Papillons Blancs pour son engagement en faveur des personnes en situation de handicap, atteintes de déficience intellectuelle ou d'autisme. À travers cette action, les équipes sont heureuses de soutenir une cause qui fait sens et participe à la sensibilisation sur le territoire.

L'association se donne pour mission de :

- Soutenir et défendre les intérêts moraux et matériels des enfants et adultes déficients intellectuels
- Développer l'esprit de solidarité avec les familles adhérentes
- Participer aux différentes commissions où les parents d'enfants inadaptés sont représentés
- Créer de nouvelles structures

Grâce à la supervision de plusieurs établissements, l'association des Papillons Blancs de Mâcon offre un accompagnement aux personnes porteuses d'un handicap et aux familles à chaque étape de la vie. L'association propose différents accompagnements et activités permettant à chacun de se développer à son rythme et de gagner en autonomie, guidée au quotidien par de nombreuses valeurs comme le respect, l'entraide, la solidarité ou encore la bienveillance.

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 493 800* 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 404* salariés dans le département. Ensemble, au quotidien, ils font vivre ses valeurs d'universalité, de solidarité, de responsabilité et d'innovation.

*chiffres 2024 issus du rapport d'activité de la CPAM de Saône-et-Loire : <https://rapport-annuel.assurance-maladie.fr/cpam-saone-et-loire/>

Du côté de la CAF de Saône-et-Loire le choix pour ce don de 1 000 € s'est porté à la section basket fauteuil de l'Elan Chalon pour son engagement. Par cette démarche, les équipes affirment leur soutien à une cause qui a du sens et qui œuvre à la sensibilisation du handicap et de l'inclusion sur le territoire.

Zoom sur l'association de l'Handi-basket Elan Chalon :

Créée en 2009, la section basket fauteuil compte aujourd'hui près de 35 licenciés, dont une équipe première en Championnat de France. L'école de basket fauteuil a été créée en 2012 et depuis la saison 2018/19, une deuxième équipe a vu le jour.

La pratique est ouverte à tous ceux qui ont envie d'essayer le basket fauteuil de 5 à 40 ans.

Le club a été élu handisport 2013-2019 par la Fédération Française Handisport et l'équipe de Chalon est même championne de France cette année.

L'objectif de l'association : sensibiliser tous les publics au handisport

- Dans le cadre de notre partenariat avec Aésio mutuelle, 25 € sont reversés à la section de basket fauteuil pour chaque dunk et panier à 3 points marqués lors des rencontres des pros à domicile. La cagnotte évolue à chaque match et les fonds récoltés permettent de financer de multiples actions (soutien logistique : achat de fauteuils, mini-bus...).
- Organisation d'un tournoi de préparation des équipes de France A et A' en 2019.
- Mise en place de l'opération "Un autre regard" auprès des entreprises ou d'établissements scolaires pour sensibiliser les employés, les élèves au handisport.
- Episode "Utile ensemble" réalisé par la Caisse d'Epargne Bourgogne Franche Comté permet de découvrir en image la section.

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 2024, ce sont près de 230 000 personnes (soit 42 % de la population) qui ont bénéficié d'une prestation pour un montant global de 608 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 42 millions d'euros

**chiffres 2024 issus du rapport d'activité de la CAF de Saône-et-Loire : <https://caf.fr/professionnels/nous-connaître/caf-de-saone-et-loire/qui-sommes-nous>*

Intervenants présents :

> Caisse d'Assurance Maladie de Saône-et-Loire

- Gaëlle Baillard, directrice comptable et financière

L'équipe ayant comptabilisé le plus de pas avec un total de 775 402 pas :

- Christelle Gobet, Stéphanie Sztach, (absents : Virginie Marot, Cyril Badet, Patricia Martin)

Représentants de l'association « Les Papillons Blancs » :

- M Barrientos, Directeur
- Mme Grillot, Présidente
- Mme Deligiannidis, Présidente adjointe
- M Boyadjian, Trésorier

> Caisse d'Allocations Familiales de Saône-et-Loire

- Cécile Aladame, directrice
- Catherine Duverne, responsable de communication

L'équipe ayant comptabilisé le plus de pas avec 871 507 pas :

- Karine Bendjelloul, Amandine Cornier, Evelyne Sallet-Faivre (absentes : Véronique Henninger, Karine Dufour)

Représentants de l'association « HandiBasket de l'Elan Chalon »

- Chemseddine Dahmani : coach équipe loisirs handi-basket, et joueur équipe 1^{ère} handi-basket
- Valérie Gonthier : vice-président « Association handi-basket Elan Chalon »
- Abdel Boughania : joueur équipe 1^{ère} handi-basket

» CONTACT PRESSE

Elodie ABRAMO

Responsable Communication et Marketing

L'Assurance Maladie CPAM de la Saône-et-Loire

elodie.abramo@assurance-maladie.fr

» CONTACT PRESSE

Catherine Duverne

Responsable de la communication

Caisse d'allocations familiales de Saône-et-Loire

03 85 39 69 09

catherine.duverne@caf71.caf.fr

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



[cpam-saone-et-loire](https://www.linkedin.com/company/cpam-saone-et-loire)

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



[Caf de Saône-et-Loire](https://www.linkedin.com/company/caf-saone-et-loire)