



Une action
de prévention
proposée par



et conçue avec



En partenariat avec MCA, MCN, MCRN et MFCF

DES ACTIONS DE PRÉVENTION CONTRE LA SÉDENTARITÉ POUR LES CHEMINOTS ACTIFS ET RETRAITÉS, INITIÉES COLLECTIVEMENT PAR LEUR ORGANISME DE SÉCURITÉ SOCIALE ET LEURS COMPLÉMENTAIRES SANTÉ

Parmi elles, un cycle de marches encadrées et organisées dans 7 villes de France* au printemps

** Dijon, Issy-les-Moulineaux, Lille, Nantes, Rennes, Saint-Pierre-des-Corps et Strasbourg*

La CPR*, MCA*, MCN*, MCRN*, Mutuelle Entrain, MFCF* et MGC* ont signé en 2023 un accord-cadre pour mener des actions de prévention communes au bénéfice de leurs assurés.

Réunissant régimes obligatoire et complémentaire, cette initiative tout à fait novatrice dans le paysage de la protection sociale en France entend mobiliser la communauté cheminote et sensibiliser le plus grand nombre en donnant un signal fort sur les risques de la sédentarité.

Premier fruit de ce partenariat, la réalisation d'une « Enquête sur la sédentarité de la population cheminote », menée en novembre dernier auprès de 501 personnes. Elle vise à déterminer leur niveau global d'activité physique et à en savoir plus sur leurs habitudes, freins et motivations en matière de sédentarité et d'activité physique.

Par ailleurs, une campagne de prévention « Bougeons ensemble » est prévue au printemps 2024 dans 7 villes réparties sur l'ensemble du territoire : Dijon, Issy-les-Moulineaux, Lille, Nantes, Rennes, Saint-Pierre-des-Corps et Strasbourg. Elle repose sur une demi-journée de sensibilisation et d'information ainsi que sur un programme itinérant de 4 marches visant à aider les assurés cheminots et leurs familles à reprendre ou à accroître leur activité physique.

**Caisse de prévoyance et de retraite du personnel ferroviaire, Mutuelle Complémentaire d'Alsace (MCA), Mutuelle Cheminots Nord (MCN), Mutuelle des Cheminots de la Région de Nantes (MCRN), Mutuelle Familiale des Cheminots de France (MFCF), Mutuelle Générale des Cheminots (MGC)*

LA SÉDENTARITÉ, THÈME CENTRAL DES ACTIONS DE PRÉVENTION

Officialisé en mai 2023, l'accord-cadre pluriannuel s'appuie sur les compétences d'un organisme de sécurité sociale et de six complémentaires santé, avec pour objectif de co-construire de nouvelles actions et supports de communication, de démultiplier la diffusion d'informations, de renforcer la proximité ou encore de proposer de nouveaux services.

Il permet à 7 structures partenaires - CPR, MCA, MCN, MCRN, Mutuelle Entrain, MFCF et MGC - de mutualiser des actions de prévention sous la bannière « Bougeons ensemble », avec pour thématique centrale la lutte contre la sédentarité via l'activité physique, enjeu majeur de santé publique.

Parmi elles :

1. L'enquête menée auprès d'une population d'agents actifs et retraités assurés au régime spécial de la SNCF

Issue du Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) de l'OMS pour la surveillance des facteurs de risque des maladies non transmissibles, cette enquête a été réalisée par téléphone, entre le 13 et le 24 novembre 2023, auprès d'une cible de cheminots actifs et retraités résidant tous en France métropolitaine.

Organisée par modules d'après les habitudes sur une semaine type, elle révèle par exemple que :

- Parmi l'ensemble de la population, 40% a une pratique intense de l'activité physique.
- Les actifs non-cadres ont une pratique générale d'activité physique beaucoup plus élevée que le reste de la population. Les actifs cadres, âgés de 35 ans et plus, sont quant à eux beaucoup plus sédentaires que la population générale.
- Les retraités ont des comportements sédentaires nettement moins importants que la population active, en particulier ceux âgés entre 65 et 80 ans.
- Parmi les répondants interrogés, 57 % disent pratiquer une activité physique pour préserver leur santé.
- 40 % de la population interrogée s'est dite intéressée par des initiatives de promotion de l'activité physique spécialement pour les cheminots.

→ *Découvrez un extrait des résultats de l'enquête sur www.cprpf.fr*

2. Le programme de marches qui sera organisé au printemps dans 7 villes de France

Dijon, Issy-les-Moulineaux, Lille, Nantes, Rennes, Saint-Pierre-des-Corps et Strasbourg. Ces 7 villes ont été retenues par la CPR, MCA, MCN, MCRN, Mutuelle Entraïn, MFCF et MGC pour accueillir un programme de 4 marches encadrées par des animateurs diplômés sur une thématique définie (culturelle, ludique, nature ou encore engagée).

La finalité de cette action est d'aider les assurés cheminots et leurs familles, via des astuces et conseils, à reprendre ou à accroître leur activité physique dans leur quotidien de manière simple, peu onéreuse voire gratuite.

Des événements de lancement sont prévus en amont de chaque première marche (un cycle de 4 marches étant programmées par ville), réunissant en un même lieu, acteurs de la santé et du sport, délégués bénévoles, partenaires et participants, pour échanger, tester son activité physique, suivre une session d'échauffement ou encore réaliser un bilan de forme.

Les cheminots et leurs familles pourront participer gratuitement à ces opérations. Les marches sont toutefois soumises à inscription préalable pour des questions d'organisation mais aussi de suivi et d'accompagnement des participants.

À noter, l'opération « Bougeons ensemble » ne se limite pas aux 7 villes citées précédemment. D'autres actions et événements devraient être mis en place dans le courant du second semestre sous la même bannière collective, sur d'autres territoires, afin de maximiser l'impact des premières actions menées.

Contacts Presse : Accès Presse

- **Anne Kramel** – 06 25 45 01 00 – akramel@accespresse.fr
- **Sylvie Tarquini** – 06 24 28 57 47

→ À propos de la Caisse de prévoyance et de retraite du personnel ferroviaire

La CPR est un organisme de sécurité sociale autonome de la SNCF depuis le 30 juin 2007. Elle gère le régime spécial de prévoyance (assurance maladie) et de retraite pour les cheminots et leurs familles. En lien avec l'ouverture à la concurrence du secteur ferroviaire et dans le cadre d'une délégation de gestion de la Cnam portant sur 70 000 bénéficiaires assurés au régime général, elle devient en 2024 l'organisme de protection sociale de toute la branche ferroviaire.

Elle verse, chaque année, environ 7 milliards d'euros de prestations sociales à plus de 470 000 bénéficiaires.

La CPR s'appuie sur l'expertise de 800 collaborateurs qui exercent pour la plupart au siège de Marseille mais également au sein d'un réseau de proximité couvrant l'ensemble du territoire.

Elle intervient dans l'univers de la protection sociale aux côtés du régime général (CPAM, CARSAT...), du régime agricole (MSA) et des autres régimes spéciaux.

La CPR est également un acteur et un partenaire social majeur du monde ferroviaire dont elle accompagne depuis toujours les évolutions et les mutations.

www.cprpf.fr

→ À propos de Mutuelle Complémentaire d'Alsace

Créée en 1961, la MCA protège 78 620 adhérents dont 9 000 cheminots.

www.mc-alsace.fr

→ À propos de Mutuelle Cheminots Nord

www.mutuellesncf.fr

→ À propos de Mutuelle Entrain

Créée en 2009 via le regroupement de mutuelles régionales existant depuis plus de 50 ans, elle compte aujourd'hui 93 000 adhérents, dont 80 % sont des cheminots et 155 000 bénéficiaires.

www.mutuelle-entrain.fr

→ À propos de Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Créée en 1930, la MFCF protège 16 811 adhérents dont 15 120 cheminots.

www.mutuelle-cheminots.fr

→ À propos de Mutuelle des Cheminots de la Région de Nantes

Créée en 1978, la MCRN protège 13 877 personnes dont 5 472 cheminots.

www.mutuellemcrn.fr

→ À propos de Mutuelle Générale des Cheminots

Créée il y a plus de 140 ans, la mutuelle MGC protège plus de 260 000 personnes en santé.

www.mutuellemgc.fr
