LES ÉCRANS ? OUI, MAIS AVEC MODÉRATION

Communiqué de presse

Une action de prévention proposée par cpr *et conçue avec* mutuelle entrain

En partenariat avec MCA, MCN, MCRN, MFCF et MGC

La CPR et ses mutuelles partenaires poursuivent leurs actions de prévention contre la sédentarité. Régime de base et organismes complémentaires unissent leurs efforts pour la santé des cheminots et de leurs familles.

Second volet prévention de la trilogie « Sédentarité », après l'opération « Bougeons ensemble » qui aura rythmé l'année 2024, les écrans seront au cœur de l'action commune initiée par la CPR* et 6 mutuelles cheminotes* tout au long de 2025. Activité physique, écrans et alimentation constituent, en effet, les trois axes du programme triennal destiné aux assurés cheminots.

En 2023, 94 % des foyers français disposaient d'un poste de télévision, 87 % d'un ordinateur à leur domicile, 54 % d'une tablette et 87 % d'un smartphone**. Les écrans sont partout dans notre quotidien : à la maison, au bureau, à table, en vacances, en soirée… Le smartphone est devenu « le prolongement de notre main », de nos oreilles, de notre cerveau ?

Avec eux, on s'informe, on se distrait, on « like », on « googlise », on fait des « selfies », on poste des « stories »… On vit ou pas ?

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

***CREDOC. Baromètre du numérique. La diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société. Mai 2024*

LES ÉCRANS PEUVENT AUSSI AVOIR DU BON !

Face à l'explosion des écrans et au regard de leurs impacts sur notre quotidien, les études et publications fleurissent, les médias et le gouvernement s'emparent du sujet. Les effets négatifs d'un usage excessif sont souvent mis en avant : sédentarité, surpoids et obésité, manque de sommeil, problèmes de concentration, état dépressif… Que faut-il donc faire ?

La CPR et les mutuelles cheminotes n'ont pas la prétention de donner la solution magique, ni de faire la leçon à qui que ce soit… Se contenter de dire à une personne dépendante à un écran ou à une substance que ce n'est pas bon pour elle est inefficace. Elle ne l'entendra pas. Et puis les écrans peuvent aussi être profitables si leur usage est maîtrisé, ce qui implique nécessairement des temps de déconnexion. D'où le nom et le logo de cette nouvelle campagne de prévention : « Les écrans ? Oui, mais avec modération ».

TOUT UN PROGRAMME !

Une campagne de prévention va donc se déployer dès le mois de mai auprès des cheminots et de leurs familles, en fonction des situations de chacun : parents ou futurs parents, grands-parents, enfants, adolescents, adultes actifs ou retraités… Tous sont concernés.

→ Une série de webinaires pour les actifs et les retraités

Les assurés de la CPR et des mutuelles cheminotes vont être approchés à travers le même vecteur, à savoir l'écran. En effet, différents webinaires animés par des experts de ce sujet de santé publique vont être proposés, alternant moments d'informations, tests, conseils pratiques et sessions de questions/réponses.

Outre une campagne de prévention sur-mesure qui sera proposée à chaque public cible, la CPR et

Mutuelle Entrain, co-pilotes du projet, entendent privilégier l'échange entre les professionnels de santé et les participants. L'idée est de répondre aux familles, parfois démunies ou dans l'urgence, et de les orienter vers des experts et des pistes de travail (sur soi, collectif, en famille) pour utiliser les écrans de manière « bénéfique » et « non toxique ».

→ Des animations pour les enfants et les familles

Utiliser les écrans dans le partage et l'équilibre, tel est le challenge qui sera proposé dans un premier temps au sein des ALSH (Accueils de Loisirs Sans Hébergement) de Dijon et de Limoges et de la maison familiale de Saint-Mandrier-sur-Mer, de mi-juin à fin octobre 2025. La CPR et les mutuelles cheminotes s'appuieront sur l'expertise d'associations spécialisées afin de concevoir des animations pour les enfants ou les familles (quiz, expériences ludiques, échanges et partages d'informations, recommandations…).

À l'issue de ces actions de terrain, et au regard du bilan qui en sera tiré, des outils d'animation seront diffusés gratuitement à tous les ALSH et toutes les maisons familiales qui accueillent les familles cheminotes, afin qu'ils se saisissent de cette thématique. L'objectif est que les messages de prévention soient portés et relayés partout en France par l'écosystème ferroviaire.

→ Un concours de dessins pour les enfants

Les enfants d'assurés cheminots, de 5 à 12 ans, seront invités à laisser libre cours à leur imagination pour illustrer les dangers d'une utilisation excessive et/ou dessiner une situation sans écrans. Les dessins feront l'objet d'une exposition virtuelle et les gagnants du concours recevront en cadeau un jeu coopératif et intergénérationnel, visant à remplacer les habitudes avec écrans par de nouveaux moments sans écrans.

→ À propos du partenariat

Officialisé en mai 2023, l'accord-cadre pluriannuel s'appuie sur les compétences d'un organisme de sécurité sociale (CPR) et de six complémentaires santé (MCA, MCN, MCRN, Mutuelle Entrain, MFCF et MGC), avec pour objectif de mener des actions de prévention communes au bénéfice de leurs assurés

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, enjeu majeur de santé publique.

En 2024, le partenariat a permis de mutualiser diverses actions de prévention sous la bannière « Bougeons ensemble » avec pour thématique centrale la lutte contre la sédentarité via l'activité physique. *Lire le communiqué de presse pour en savoir plus*

Contacts Presse : CPR
• **Inès VINSOT, Responsable Communication et Partenariats :** comcpr@cprpf.fr

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

La CPR est un organisme de sécurité sociale autonome de la SNCF depuis le 30 juin 2007.

Chargée historiquement de la gestion du régime spécial de prévoyance et du régime spécial de retraite des salariés au statut de la SNCF, la CPR voit son champ et ses missions élargis, depuis fin 2024, à tous les salariés de la branche ferroviaire pour la gestion de leur assurance maladie, et aux anciens salariés au statut SNCF ayant rejoint une autre entreprise ferroviaire dans le cadre de l'ouverture à la concurrence (portabilité du régime spécial de retraite).

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 (MCA)

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

www.mc-alsace.fr

→ À propos de Mutuelle Cheminots Nord (MCN)

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 (MFCF)

Créée en 1930, la MFCF protège 31 000 personnes dont 23 000 cheminots et ayants droit.

www.mutuelle-cheminots.fr

→ À propos de Mutuelle des Cheminots de la Région de Nantes (MCRN)

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

www.mutuellemcrn.fr

→ À propos de Mutuelle Générale des Cheminots (MGC)

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

www.mutuellemgc.fr