

Défi : Bouger pour la planète ! du 11 avril au 1^{er} mai 2023

CCMO Mutuelle lutte contre la sédentarité et la déforestation

CCMO Mutuelle, acteur santé et prévention, lance un défi ouvert à tous : *Bouger pour la planète*. Du 11 avril au 1^{er} mai, partout en France, la mutuelle propose à tous les Français de transformer leurs pas du quotidien en arbres plantés. Le défi à relever sur cette période de 3 semaines : cumuler 441 000 000 pas afin de planter 600 arbres en France. L'objectif de cette initiative : lutter contre l'inactivité physique et la déforestation.

3 semaines pour bouger et planter 600 arbres

Du 11 avril, au 1^{er} mai 2023, afin de lutter contre la sédentarité et encourager les Français à pratiquer une activité physique régulière, la CCMO organise un défi : réaliser 441 000 000 pas afin de planter 600 arbres dans l'Hexagone. Menée en partenariat avec l'association Reforest'Action qui, depuis 2010 lutte contre la déforestation dans le monde et a déjà planté plus de 22 000 000 arbres, l'initiative a pour objectif d'inviter les participants à marcher le plus possible, tout en s'engageant pour la biodiversité.

Gratuit et ouvert à tous, ce défi fonctionne grâce à l'application de coaching santé digitale Humanoo disponible sur smartphone, Android et Apple, qui comptabilise le nombre de pas effectué de chaque participant. Inscription sur ce [lien](#) ou en scannant le QR code.



Agir pour la biodiversité tout en restant en bonne santé

Avec *Bouger pour la Planète*, la CCMO souligne :

- ➔ l'importance d'une activité physique régulière comme **la marche pour la santé**,
- ➔ que **plaisir et activité physique** sont compatibles, comme une promenade en famille,
- ➔ **que 420 millions d'hectares de forêts ont disparu dans le monde en 30 ans, ce qui équivaut à 8 fois la superficie de la France** selon un rapport de l'Organisation des Nations-Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) paru en 2022.
- ➔
- ➔ **Les forêts sont une ressource importante** pour la biodiversité et dans la lutte contre le réchauffement climatique.

« En participant au défi *Bouger pour la planète*, nous invitons les Français à s'investir dans deux causes essentielles : la santé et l'environnement. Chaque pas effectué participe à améliorer le souffle de chacun, et chaque arbre planté aide notre planète à mieux respirer. Cette initiative répond aux enjeux d'aujourd'hui et nous attendons une réponse collective. » déclare Pol-Henri Minvielle, Directeur général de CCMO Mutuelle.

La sédentarité : un risque pour la santé

Définie par le Ministère de la Santé et la Prévention, la sédentarité est le fait de rester assis ou allongé trop longtemps. Au bureau ou chez soi le temps passé devant un écran pour un adulte est en moyenne de 32 heures par semaine. Cumulé au manque d'activité physique, la sédentarité augmente les risques de cancer, de diabète et de maladies cardiovasculaires. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), en 2022, 95% de la population française est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique, et un tiers des adultes présente une sédentarité élevée. Les jeunes, qui sont de plus en plus exposés aux écrans avec une moyenne de 4h30 par jour et pratiquent moins de 20 minutes journalières d'activité physique sont les plus touchés par ce phénomène.

→ **Journalistes, pour en savoir plus le défi *Bouger pour la Planète*, vous pouvez interviewer Pol-Henri Minvielle, Directeur général de la CCMO Mutuelle**
Contactez Léa Doucet, attachée de presse, au 0 777 385 285 ou ldoucet@presstance.com

A propos de CCMO Mutuelle | www.ccmo.fr

Créée en 1943, CCMO Mutuelle s'adresse à tous en matière de santé et de prévoyance : particuliers, salariés d'entreprises, retraités, professionnels indépendants et gérants majoritaires.

Elle couvre aujourd'hui 170 000 personnes en santé et prévoyance. 50% d'individuels, 50% en entreprises et collectivités de toutes tailles, de l'industrie aux services, de la structure associative ou de la PME locale à la multinationale. CCMO Mutuelle exerce le métier d'assurance santé en défendant au quotidien ses valeurs mutualistes fondées sur la solidarité et le respect de la personne humaine, l'absence de recherche de profit, la proximité et la non-sélection du risque. Au-delà de l'activité spécifique à toute mutuelle, CCMO Mutuelle assure un rôle d'acteur santé. Elle place l'Homme au cœur de ses préoccupations et la prévention au centre de ses actions.

Retrouvez la Mutuelle CCMO sur    



L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Contact presse **CCMO Mutuelle I** Presstance – Léa Doucet • 0 777 385 285
ldoucet@presstance.com