

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS

BIEN

LE GUIDE



SANTÉ CARDIOVASCULAIRE



SOMMEIL



NUTRITION & ACTIVITÉ PHYSIQUE



STRESS & DOULEUR



TABAC & ADDICTIONS



SÉCURITÉ



carcept prev

ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

SOMMAIRE

- LE PROGRAMME TVB EN QUELQUES MOTS p 2-3
- VOS ACTIONS DE PRÉVENTION p 4-11
- VOTRE ESPACE TVB (LE PORTAIL SOLIDARITÉ) p 14-15
- VOS SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT p 16-17



Toutes les actions de prévention Transportez-Vous Bien sont prises en charge par votre contrat de prévoyance.

Aucun frais supplémentaire pour vous !

LE PROGRAMME TVB EN QUELQUES MOTS

LE PROGRAMME AUQUEL VOUS AVEZ DROIT

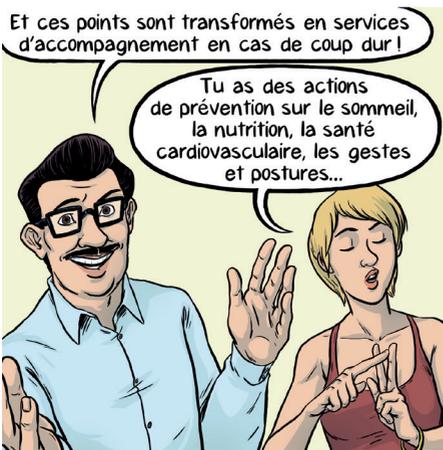
En tant que salarié non cadre du transport*, vous bénéficiez d'un **contrat de prévoyance obligatoire** (pris par votre entreprise). Pour mieux vous protéger, votre contrat s'est enrichi du **programme Transportez-Vous Bien** qui vous permet d'accéder à des **actions de prévention santé**, sans coût supplémentaire.

ENSEMBLE, PRENONS SOIN DE VOTRE SANTÉ

Réalisez ces actions de prévention et déclarez-les dans votre espace TVB ! Vous **cumulez des points de solidarité** que vous pourrez transformer en **services d'accompagnement** pour vous ou votre famille en cas de coup dur**.

* Transports routiers de fret interurbains, transports routiers de fret de proximité, location de camions avec chauffeur, location et location-bail de camions, messagerie, fret express, affrètement et organisation des transports, transports routiers réguliers de voyageurs, autres transports routiers de voyageurs, déménagement, activités de sécurité privée, ferroviaire interurbain de voyageurs, transports ferroviaires de fret, transport urbains et suburbains de voyageurs, ambulances.

** Arrêt de travail supérieur à 6 mois, affection longue durée - ALD, inaptitude à la conduite, invalidité du salarié, ALD ou handicap du conjoint ou d'un enfant, décès.



VOS ACTIONS DE PRÉVENTION

Le programme Transportez-Vous Bien vous propose des actions en lien avec **les enjeux de santé et de sécurité de votre profession** : sommeil, nutrition, gestion du stress, gestes et postures, santé cardiovasculaire... et sous différents formats, pour s'adapter à votre rythme et à vos préférences.



Toutes les actions TVB sont réalisées en totale confidentialité !
La protection de vos données est notre priorité.

COMPOSEZ VOTRE PRÉVENTION SUR-MESURE !

DES THÉMATIQUES SANTÉ AU CHOIX POUR VOUS AIDER À PRENDRE SOIN DE VOUS



**SANTÉ
CARDIOVASCULAIRE**



SOMMEIL



**NUTRITION
& ACTIVITÉ PHYSIQUE**



**STRESS
& DOULEURS**



**TABAC
& ADDICTIONS**



SÉCURITÉ

DES ACTIONS SOUS DIFFÉRENTS FORMATS

AUTOÉVALUATION - DE 5 À 15 MINUTES

Des questionnaires en ligne validés scientifiquement pour faire le point sur votre santé. Les résultats du questionnaire sont immédiats et vous orientent vers des actions de prévention adaptées.

E-LEARNING - DE 20 MINUTES À 1H30

Des formations à distance à suivre sur un ordinateur.

COACHING

Des séances de coaching personnalisées avec un professionnel de santé. Ces séances de 15 à 30 minutes s'effectuent par téléphone ou en visioconférence. Le suivi dure entre 3 et 6 mois et comprend jusqu'à 4 séances.

FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Des formations en présentiel dans le cadre de votre parcours professionnel et qui vous permettent de cumuler des points de solidarité.



VOTRE SUIVI ANNUEL



ENTRETIEN D'ORIENTATION PRÉVENTION

La Porte d'entrée du programme TVB !

Sur quels sujets de santé auriez-vous besoin d'être accompagné ?

Identifiez facilement les actions les plus adaptées à vos attentes en matière de prévention santé et obtenez rapidement votre plan d'actions personnalisé.

En un **rendez-vous de 20 minutes avec un(e) infirmier(e)** diplômé(e).



CONSULTATION DE PRÉVENTION

En partenariat avec la CSMF (Confédération des Syndicats Médicaux de France)

En un rendez-vous de 45 minutes, faites le point sur votre santé avec un médecin, formé aux spécificités des métiers du Transport.

1. Vous complétez un questionnaire médical avec l'aide du médecin.
2. Le médecin procède à un examen clinique (fréquence cardiaque, tension artérielle, Indice de Masse Corporelle, taux de glycémie, etc).
3. Il vous remet un bilan complet comportant notamment des conseils de prévention personnalisés, que vous pourrez partager avec votre médecin traitant.

Prenez RDV près de chez vous en appelant le :  **09 70 824 825**
du lundi au vendredi, de 9h à 18h. Numéro non surtaxé.

BON À SAVOIR



Des actions portées par l'Assurance Maladie vous permettent également de cumuler des points de solidarité.

VISITE MÉDICALE ANNUELLE

Au moins une fois par an, prenez rendez-vous avec votre médecin traitant ou un médecin généraliste pour faire le point sur votre santé.

DÉPISTAGE CANCER

L'assurance maladie vous invite à réaliser des dépistages du cancer du col de l'utérus, du sein et colorectal.



SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Nos modes de vie moderne – sédentarité, alimentation déséquilibrée, stress, tabac... favorisent l'apparition de certains facteurs de risque tels que l'hypertension artérielle, le cholestérol ou le diabète. Vous pouvez agir dès maintenant sur votre capital santé et améliorer votre qualité de vie.



2 victimes d'accident vasculaire cérébral sur 3 découvrent seulement au moment de leur accident qu'elles avaient des facteurs de risque !



AUTOÉVALUATION CARDIO

Évaluez vos risques cardiométaboliques

Prenez 10 minutes pour connaître votre risque de développer une maladie cardiovasculaire ou un diabète dans les 10 prochaines années.

Une première action pour prendre en main votre santé cardiovasculaire !



MON COACHING CARDIO

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé avec un(e) infirmier(e) formé(e) à la gestion des risques cardiovasculaires et du diabète.

Il/ elle identifiera avec vous les différents leviers pour intégrer pas à pas, dans votre quotidien, les bons réflexes santé.



Une action vous intéresse ?

Connectez-vous à votre espace client Carcept Prev pour retrouver dans votre espace personnel TVB (portail Solidarité) vos actions de prévention. Il vous suffit de cliquer sur l'action pour savoir comment la démarrer !



SOMMEIL

Les troubles du sommeil ont de nombreuses conséquences : inattention, somnolence, risque d'accidents du travail et de la route, augmentation de la sensibilité à la douleur, irritabilité, etc. Et à plus long terme sur la santé : prise de poids, diabète de type 2, hypertension artérielle, aggravation des troubles respiratoires, dépression, cancers, etc.



AUTOÉVALUATION SOMMEIL

Faites le point sur votre sommeil avec ce questionnaire

En 15 minutes, vous pourrez identifier de potentiels troubles du sommeil ou pathologies liés à un mauvais sommeil et disposer de premières recommandations pour agir.



MON COACHING SOMMEIL

Un mauvais sommeil n'est pas une fatalité ! Faites-vous coacher au téléphone par un(e) infirmier(e) qui prendra en compte vos contraintes personnelles et professionnelles pour vous aider à améliorer ou retrouver un sommeil récupérateur.

Parmi les sujets que vous pourrez aborder lors des différentes séances : la somnolence, l'insomnie, l'apnée du sommeil, etc.



MON CONSEIL SOMMEIL

Juste une question ? Besoin d'un conseil ?

Optez pour une consultation Sommeil ! Un RDV téléphonique de 20 minutes pour faire le point avec une infirmière spécialisée.



Mon sommeil s'est amélioré, les nuits de 8 heures, je ne pensais plus jamais les vivre.

François,
chef d'équipe logistique
ayant réalisé le coaching
sommeil.



NUTRITION & ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nos comportements - alimentation, activité physique, consommation d'alcool ou de tabac - ont une influence sur notre état de santé et notre bien-être. Agir durablement pour notre hygiène de vie, c'est améliorer notre qualité et notre espérance de vie.



Une alimentation équilibrée permet de prévenir le surpoids, l'apparition de maladies cardiométaboliques et de cancers.



MON COACHING NUTRITION

Pendant plusieurs séances, bénéficiez d'un suivi téléphonique personnalisé avec une nutritionniste formée aux métiers du transport. Ce coaching s'adaptera à vos préférences et à votre métier.



MON CONSEIL NUT'

Juste une question ? Besoin d'un conseil ?

Optez pour la Consultation Nut' ! Un RDV de 20 minutes pour faire le point avec une nutritionniste.



MON COACHING ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ne pas bouger double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, entraîne des douleurs articulaires et augmente le risque de cancer.

Profitez de séances de coaching téléphoniques avec un(e) infirmier(e) spécialisé(e) pour vous remettre en mouvement.



FORMATION HYGIÈNE DE VIE DU CONDUCTEUR (E-LEARNING)

Sans vous déplacer, apprenez comment préserver votre capital santé en adoptant une hygiène de vie compatible avec l'exercice du métier de conducteur.



STRESS & DOULEURS

95% des maladies professionnelles reconnues sont des troubles musculosquelettiques (douleurs aux muscles, tendons, nerfs, articulations)*. Mais il existe des solutions pour limiter les risques et vous soulager. Découvrez les actions de prévention du programme qui vous aident à réduire votre stress et vos douleurs.

* Source : dans le secteur transport et logistique, CNAM 2019



MON COACHING GESTION DU STRESS

Énervé, anxieux ou irritable ? Impression d'être en permanence submergé ? Le stress est inévitable... Mais on peut apprendre à le gérer voire à le maîtriser ! Lors d'entretiens téléphoniques, nos professionnels de santé vous apprennent à prendre du recul et à contrôler votre stress par des exercices très simples.



MON COACHING DOULEURS CHRONIQUES

Mal de dos, douleurs aux articulations... Les infirmières spécialisées vous apprennent à maîtriser au mieux votre douleur grâce à des techniques de relaxation. Profitez de plusieurs séances de coaching téléphonique.



FORMATION PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOQUELETTIQUES AU VOLANT (E-LEARNING)

Un module pour les conducteurs de véhicules légers dans le cadre de leur activité professionnelle (20 minutes).

Quelle que soit leur localisation, les troubles musculosquelettiques (TMS) peuvent devenir irréversibles et entraîner un handicap durable. Pour limiter leur effet, ils doivent être diagnostiqués et pris en charge le plus tôt possible. Avec cet e-learning, apprenez à mettre en place des solutions de prévention pour réduire le risque de TMS.



J'étais très sceptique. J'avais tort ! Les méthodes conseillées pour mes douleurs de dos m'aident beaucoup.

Damien, chauffeur livreur international ayant réalisé le coaching Douleurs chroniques.



TABAC & ADDICTIONS

Contrairement aux idées reçues, il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer ne présente pas de risque pour la santé. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme.



AUTOÉVALUATION DÉPENDANCE AU TABAC

En 5 minutes, faites le point sur votre relation à la cigarette pour connaître votre niveau de dépendance. Vous saurez également s'il est conseillé de suivre un traitement pharmacologique.



PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES (E-LEARNING)

Grâce à cette formation en ligne de 15 minutes, vous pourrez comprendre ce qu'est une addiction et son mécanisme et découvrir les conséquences sur la santé et la vie quotidienne (familiale, sociale, professionnelle, financière, etc.).



SÉCURITÉ



PRÉVENTION DES RISQUES ROUTIERS (E-LEARNING)

1 module pour les Poids Lourds (45 minutes) et 1 module pour les Véhicules de tourisme (1 heure). Parce que vous êtes exposé aux risques routiers, cette formation en ligne vous aide à identifier et mieux maîtriser ces risques au travers d'exemples, de conseils et de rappels réglementaires.



FORMATIONS PROFESSIONNELLES



Certaines formations, réalisées dans le cadre de votre parcours professionnel*, comprennent des contenus liés à la prévention. Le programme Transportez-Vous Bien les valorise par des points de solidarité ! Il vous suffit de télécharger votre attestation de fin de formation dans votre espace TVB (portail Solidarité)

*Par un organisme de formation professionnelle agréé.



FIMO

Initiale Minimum Obligatoire

FCO

Continue Obligatoire

FORMATION PRÉVENTION & SECOURS CIVIQUES

Prévention et Secours Civiques de Niveau 1

FORMATION ADR

Matières dangereuses

FORMATION SST

Sauveteur Secouriste du Travail

FORMATION TPMR

Transport des Personnes à Mobilité Réduite



FORMATION GESTES ET SOINS D'URGENCE

Prendre en charge les situations d'urgence (Niveau 1 et 2)



FORMATION APS

Acteur Prévention secours

FORMATION RISQUES & HYGIÈNE (DÉMÉNAGEMENT)

Prévention des risques et hygiène de vie
Secteur Déménagement



FORMATION APTR

Animateur Prévention Transport Routier

MON ESPACE TVB - LE PORTAIL SOLIDARITÉ

TOUTES LES ACTIONS DE PRÉVENTION SONT ACCESSIBLES VIA VOTRE ESPACE TVB (PORTAIL SOLIDARITÉ). POUR Y ACCÉDER, **CONNECTEZ-VOUS** À VOTRE ESPACE CLIENT PARTICULIER CARCEPT PREV.

DÉCOUVREZ TOUT LE CATALOGUE D'ACTIONS DE PRÉVENTION

- **Descriptif** de l'action de prévention
- **Modalités** pour effectuer l'action
- **Pièces justificatives** nécessaires pour déclarer la réalisation de cette action.

01

Rendez-vous sur www.transportezvousbien.fr

02

Cliquez sur « **Salariés : accès au programme** » en haut à droite.

03

Connectez-vous ou **activez votre compte** en suivant les instructions.

04

Accédez au **programme** en cliquant sur le **logo Transportez-Vous Bien**.

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

ACTIONS DE PRÉVENTION ▾

SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT ▾

ACTION SOCIALE ▾

LE PROGRAMME

Retourner à l'espace client



Transportez-vous bien

DES ACTIONS DE PRÉVENTION
POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ

PLUS D'INFOS

MES POINTS DE
SOLIDARITÉ

25
POINTS TOTAUX

0
UTILISABLE
CETTE
ANNÉE

Mes Actions Effectuées 2

Mes Demandes De Services 0

Statut	Nouveau message	Message	Points	Date
✓ validé(e)	Oui	Dépistage du cancer colorectal	20	03/10/2022 - 17:35
✓ validé(e)	Oui	FIMO	5	03/10/2022 - 17:19

TOUTES MES ACTIONS

Besoin d'aide pour accéder à mon espace client, je contacte le : **09 69 362 222**

Besoin d'aide pour déclarer une action, je contacte le : **09 70 824 825**



VOS SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT

Vous pourrez convertir vos points de Solidarité en services d'accompagnement si vous êtes en arrêt de travail continu de plus de 6 mois, avez une affection longue durée (ALD), êtes en situation d'inaptitude à la conduite pour raison médicale ou d'invalidité.

Et également si votre conjoint ou votre/vos enfant(s) souffrent d'une affection longue durée ou s'ils sont en situation de handicap ou invalides.

POUR QUELS SERVICES ?

Services au domicile pour faciliter le quotidien, soutien psychologique, bilan personnalisé pour faire le point sur sa situation, remise en forme...

Nous sommes près de vous et de votre famille pendant les moments difficiles.

COMMENT DEMANDER UN SERVICE ?

RENDEZ-VOUS DANS VOTRE ESPACE TVB (PORTAIL SOLIDARITÉ) EN VOUS CONNECTANT À VOTRE ESPACE CLIENT PARTICULIER CARCEPT PREV :

01

Rendez-vous sur www.transportezvousbien.fr

Besoin d'aide pour demander un service, je contacte le :
09 70 824 825

02

Cliquez sur « **Salariés : accès au programme** » en haut à droite.

03

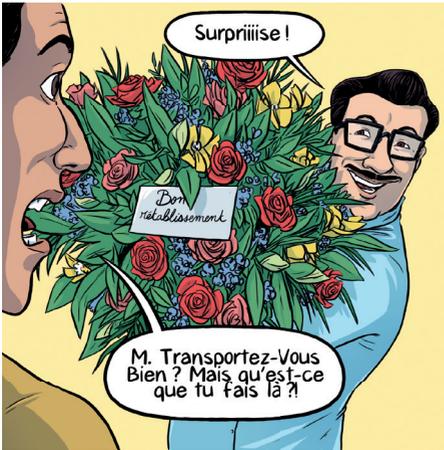
Connectez-vous et rendez-vous sur votre espace TVB en cliquant sur le **logo TVB**.

04

Sélectionnez le service de votre choix dans la rubrique « **Services d'accompagnement** ».

05

Cliquez sur « **Je demande ce service** » et suivez les instructions.





FACILITER LE QUOTIDIEN



D'autres services
d'accompagnement
à découvrir
dans votre
espace TVB
(portail Solidarité).



TRANSPORTS MÉDICAUX

Transport aller/retour non-médicalisé vers l'hôpital ou un cabinet médical.



ACCOMPAGNEMENT DES ENFANTS

Prise en charge des enfants au domicile pour les accompagner dans leurs déplacements.

AIDE À DOMICILE

Pour les tâches quotidiennes - ménage, préparation des repas, repassage, courses de proximité.

2h par semaine, entre 8h et 20h, hors week-ends et jours fériés, pendant 1 mois.



PRÉSENCE D'UN PROCHE À DOMICILE

Prise en charge de l'organisation du déplacement d'un proche pour être à vos côtés.

1 transfert dans la limite de 200€.



FORMATION GESTES & POSTURES

Intervention d'un ergothérapeute au domicile

Un bilan au domicile pour préserver la santé et la sécurité de la personne accompagnée et de son aidant, prévenir le surmenage et la survenance de troubles musculosquelettiques (lors du lever, toilette, habillage...) et être conseillé sur l'aménagement du logement et les aides techniques.

2 interventions de 2 heures



FAIRE LE POINT SUR MA SITUATION



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Accompagnement par un psychologue clinicien.

Jusqu'à 5 entretiens téléphoniques et si nécessaire, jusqu'à 3 entretiens en face à face.



BILAN PERSONNALISÉ

Accompagnement

par un travailleur social.



ACCOMPAGNEMENT BUDGÉTAIRE

Conseils pour réorganiser son budget et être orienté vers des organismes spécialisés.



REMISE EN FORME

Coaching en activité physique adaptée.

Apprenez les exercices pour améliorer vos capacités cardiovasculaires, votre potentiel musculaire et votre souplesse et pour récupérer de l'énergie.

10 séances au domicile ou dans un lieu proche du lieu d'habitation.

Un suivi par téléphone par votre coach pendant 6 mois.



AIDE AU RETOUR À L'EMPLOI & RECONVERSION

Accompagnement personnalisé pour les personnes souhaitant reprendre leur emploi ou envisageant une reconversion.

RETROUVEZ TOUS NOS CONTENUS...



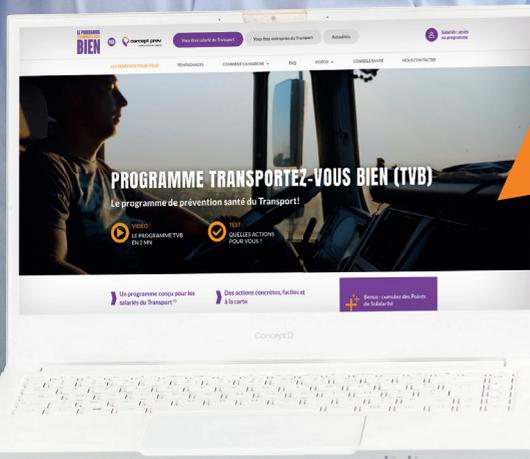
TÉMOIGNAGES



PODCASTS



ACTUS



WWW.TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR



RETROUVEZ LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

TRANSPORTEZVOUSBIE.N.FR



 **TRANSPORTEZ-VOUS BIEN**

Besoin d'aide pour activer votre espace client : **09 69 362 222**

Une question sur les actions de prévention et les services d'accompagnement :
09 70 824 825

Carcept Prévoyance, Institution de Prévoyance régie par le titre III du livre IX du code de la sécurité sociale, dont le siège social est situé 4, rue Georges Picquart à Paris (17^{ème}), enregistrée sous le numéro SIREN 348 855 388.

Carcept Prévoyance, agissant sous la marque Carcept Prev, en qualité de gestionnaire du fonds dédié au haut degré de solidarité institué par l'article 14 de l'Accord-cadre du 20 avril 2016 pour un nouveau modèle de protection sociale des salariés relevant des professions des transports et des activités du déchet et l'accord collectif du 28 mars 2022 portant création d'un régime de prévoyance dans les entreprises exerçant des activités de transport sanitaire.

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN



 **carcept prev**
ASSUREUR D'INTERET GENERAL