



# TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

5 ETAPES CLES POUR DEPLOYER TVB



# TVB, le programme de Prévention des entreprises du Transport

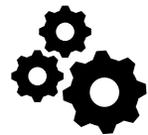
## TVB est



un programme de Prévention incitatif



conçu à l'initiative des partenaires sociaux de Branche



complémentaire aux dispositifs existants (CPAM, Formation Professionnelle...)

## Les actions de Prévention TVB sont



Destinées aux salariés non cadres



De certaines entreprises du Transport (éligibilité) \*



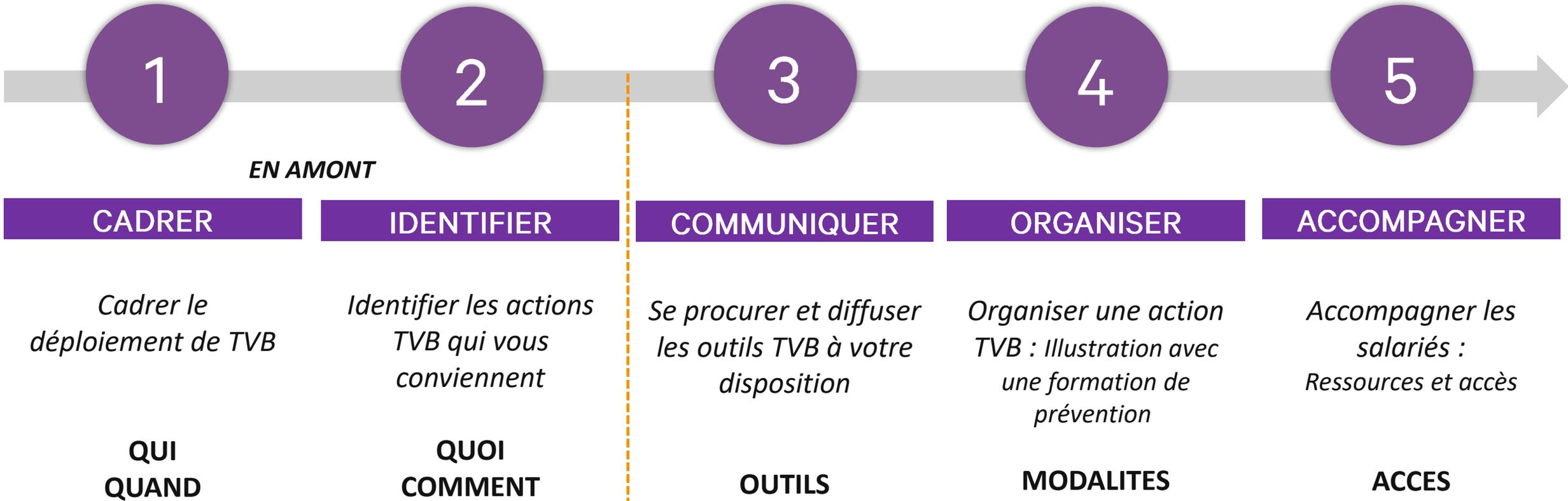
Financées par un fonds dédié (Haut Degré de Solidarité)



Accessibles via l'espace TVB [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr)

- Transports routiers de fret interurbains (4941A)
- Transports routiers de fret de proximité (4941B)
- Location de camions avec chauffeur (4941C)
- Location et location-bail de camions (7712Z)
- Messagerie, fret express (5229A)
- Affrètement et organisation des transports (5229B)
- Transports routiers réguliers de voyageurs (4939A)
- Autres transports routiers de voyageurs (4939B)
- Déménagement (4942Z)
- Activités de sécurité privée (8010Z)
- Ferroviaire interurbain de voyageurs (4910Z)
- Transports ferroviaires de fret (4920Z)
- Transport urbains et suburbains de voyageurs (4931Z)
- Transport Routier Sanitaire (8690A)

## 5 ETAPES CLES pour déployer TVB



1

# CADRER

## *Questions clés :* **QUI & QUAND**

- Parties prenantes internes/externes
- Ressources allouées au projet
- Calendrier envisagé
- Mobilisation des Encadrants/Chargés des plannings

2

# IDENTIFIER

## *Questions clés :* **QUOI & COMMENT**

- Choix des axes que vous voulez mettre en avant
  - Politiques RH et HSE existantes
  - Problématiques auxquelles sont confrontés les salariés
- Définition des actions TVB qui vous conviennent

## Des thématiques en lien avec les enjeux du secteur



Sommeil



Nutrition



Gestion  
du stress



Santé  
cardiovasculaire



Activité  
physique



Gestes et  
postures



Douleurs  
chroniques



Tabac et  
addictions



Sécurité

# Les familles d'actions de prévention TVB



## ACTIONS À LA MAIN DES SALARIÉS

- Entretien d'Orientation et de Prévention
- Coaching Santé
- Consultation de prévention
- E-learning Prévention
- Autoévaluation santé

## ACTIONS À LA MAIN DES ENTREPRISES

- Formations prévention TVB
- Rendez-vous de prévention

3

# COMMUNIQUER

## *VOS OUTILS TVB*

- Modalités :
  - Affichage / Papier
  - Mail, Intranet, ou Réseaux Sociaux
  - Messagerie embarquée / Ecran
- Communiquer sur :
  - Le programme dans sa globalité
  - Une action de prévention particulière
  - Un message de sensibilisation

## Affiches A3

**5 ACTIONS CLÉS POUR DÉMARRER**

- 1 L'ENTRETIEN DE PRÉVENTION
- 2 L'ANTÉVALUATION CARDIO
- 3 LE COACHING SOMMEIL
- 4 LE COACHING NUTRITION
- 5 LES FORMATIONS

Rendez-vous sur [transportezvousbien.fr](http://transportezvousbien.fr)

ET POUR PLUS D'INFORMATIONS :

FACEBOOK [TRANSPORTEZVOUSBIEEN](#)

SITE INTERNET [TRANSPORTEZVOUSBIEEN.FR](http://TRANSPORTEZVOUSBIEEN.FR)

LE PROGRAMME BIEN

### LE PROGRAMME BIEN

#### DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT

- MON COACHING SANTÉ CARDIO** (34 séances) : Prévenir l'apparition ou l'aggravation des facteurs de risque cardiovasculaires qui sont l'hypertension, les anomalies du cholestérol ou le diabète... C'est possible ! Tout ça avec votre capital santé, apprenez avec un infirmier à intégrer les bons réflexes santé dans votre quotidien.
- MON COACHING NUTRITION** (4 séances) : Une alimentation saine permet de mieux gérer votre diabète, prévenir le surpoids, l'apparition de maladies cardiovasculaires et de cancer. Bénéficiez des conseils sur mesure d'un spécialiste nutritionniste, qui s'adapte à vos préférences et à votre métier.
- MON COACHING SOMMEIL** (34 séances) : Un mauvais sommeil n'est pas une fatalité ! Faites-vous coacher par un infirmier diplômé d'état qui propose un conseil personnalisé pour vous aider à améliorer ou recouvrer un sommeil réparateur. Abordez en toute confidentialité la somnolence, l'insomnie, l'épave du sommeil, etc.
- MON COACHING DOULEURS CHRONIQUES** (34 séances) : Mieux de dos, découvrir une arthrose... Grâce à un infirmier diplômé d'état apprenez comment étirer la base de l'arthrose articulaire pour diminuer le recours aux traitements médicamenteux et maîtriser le stress lié à la douleur par des techniques de relaxation.
- MON COACHING ACTIVITÉ PHYSIQUE** (34 séances) : Le diabète est déclaré pour la vie ! Ne pas bouger double le risque de maladie cardiovasculaire, de diabète, d'obésité, entraîne des douleurs articulaires et augmente le risque de cancer. Alors prenez le contrôle ! Un infirmier diplômé d'état vous accompagne.
- MON COACHING GESTION DU STRESS** (34 séances) : Comprenez la chimie du stress, agit avec son esprit et avec son corps : voici le programme de Coaching qui permet d'apprendre à mieux se connaître et aussi d'être prêt lors des pontages collectives significatives.

Ces coachings vous rapportent 10 points de solidarité que vous pouvez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

Site Internet : [transportezvousbien.fr](http://transportezvousbien.fr)

Facebook : [page Transportez-Vous Bien](#)

## Guide Salariés A5

**6 SANTÉ CARDOVASCULAIRE**

**7 SOMMEIL**

**8 NUTRITION & ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**9 STRESS & BURNOUT**

**10 TABACS & ALCOOLS**

**11 SÉCURITÉ**

## Notice

### D'activation de l'espace client

ACTIVEZ ET ACCÉDEZ À VOTRE ESPACE PERSONNEL TVB EN QUELQUES CLICS (Portail Solidarité)

VOTRE ESPACE TVB, UN LIEU UNIQUE POUR PRENDRE VOTRE SANTÉ EN MAIN

**DÉCOUVREZ LE PROGRAMME TVB**  
Les actualités, les actions clés pour débloquer les actions de prévention et services d'accompagnement

**BÉNÉFICIEZ DE SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT EN CAS DE COUP DUR**  
Arrêt de travail continu > 6 mois, Affection longue durée (ALD), invalidité, incapacité à la conduite pour raison médicale  
En cas d'état de votre corps ou entretenu en situation de handicap, invalidité, ALD ou décès



## Planches BD



Format Papier :  
[Commander ICI](#)



Format Dématérialisé :  
[Télécharger ICI](#)

## Faire découvrir le programme TVB



### Format vidéo : TVB c'est quoi



### Test d'orientation salarié

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

 Santé cardiovasculaire	 Stress	 Nutrition	 Activité physique	 Tabac et conduites addictives	 Sommeil	 Douleurs chroniques
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Présenter le Programme TVB / Digital

### Relayer les posts Facebook

#### Transportez-Vous Bien



# Promouvoir une action de prévention

# Exemple : les coaching santé

## Affiches A3

**LE PROGRAMME BIEN** DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT

UN ACCOMPAGNEMENT PRIVILÉGIÉ, PAR DES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ, POUR VOUS AIDER À AMÉLIORER VOTRE SYSTÈME DE VIE ET VOTRE BIEN-ÊTRE. Ces coachings réalisés par téléphone, sont offerts à 100% de financement.

- CARDIO
- NUTRITION
- SOMMEIL
- DOULEURS CHRONIQUES
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- GESTION DU STRESS

**LE PROGRAMME BIEN** DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT

**MON COACHING SOMMEIL**  
3/4 SEANCES

Un mauvais sommeil n'est pas une fatalité ! Faites-vous coacher par un(e) infirmier(e) spécialisé(e) qui prendra en compte vos contraintes pour vous aider à améliorer ou retrouver un sommeil réparateur. Abordez en toute confidentialité la somnolence, l'insomnie, l'apnée du sommeil, etc.

Ce coaching téléphonique est pris en charge financièrement par les Branches du Transport pour vous aider à préserver votre santé. Prenez rendez-vous sur votre espace client Carcept Prev. [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr)

Ce coaching vous rapporte 10 points de validité que vous pouvez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur : [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr)

## Le format BD

En bah! Tu es littéralement tombée du lit, ce matin, ou quoi?

Tu as pensé à suivre l'un des coaching du programme « Transportez-vous bien » ?

Il en existe 6 : sommeil, nutrition, douleurs chroniques, activité physique, santé cardio et gestion du stress.

Toujours ces fichues insomnies ! Je n'arrive pas à m'endormir le soir et je lève le réveil le matin...

Un coaching ? Pour m'apprendre à dormir ?

À bien dormir ! Il est réalisé par des infirmières spécialisées qui connaissent bien nos métiers.

L'accompagnement est personnalisé avec 3 à 5 entretiens téléphoniques d'environ 20 minutes chacun.

Et tu es suivi par le même professionnel de santé pendant 3 à 4 mois.

Et tu es crao qu'il va venir me border aussi ?

Moque-toi ! En attendant, moi, j'en ai suivi un sur les douleurs chroniques récemment et regarde...

Je suis en pleine forme !

Passez, j'ajouterais que les coachings sont 100% sans frais et confidentiels pour tous les salariés ayant accès au programme TVB !

## Des vidéos de présentation des coaching Nutrition, Stress et Cardio

**Bruno, chauffeur routier**  
COACHING NUTRITION

Voir la vidéo

**Eric, chef d'exploitation**  
COACHING STRESS

Voir la vidéo

**M. TVB**  
COACHING CARDIO

Voir la vidéo

Formulaire d'inscription Salariés

**LE PROGRAMME BIEN** carcept prev

### Transportez-Vous Bien

Bonjour,  
En remplissant ce formulaire vous nous permettez de reprendre contact avec vous pour construire ensemble votre programme de prévention santé et programmer l'action de prévention de votre choix. Ce programme TVB est 100% pris en charge par votre contrat de prévoyance.

### 8. Saisissez l'action de prévention de votre choix \*

- Nutrition
- Sommeil
- Stress et Douleurs
- Activité Physique
- Santé Cardiovasculaire
- Tabac et Addictions
- Entretien d'Orientation de Prévention
- Consultation de Prévention avec un médecin
- Autre

## Les coaching à la main des salariés

## Pour amorcer un changement durable



Un accompagnement sur-mesure pour améliorer durablement ses comportements autour de 6 thématiques essentielles :

- ❖ Santé cardiovasculaire
- ❖ Sommeil
- ❖ Gestion du stress
- ❖ Activité physique
- ❖ Douleurs chroniques
- ❖ Nutrition

### Déroulement d'un coaching santé

- Un premier entretien téléphonique pour identifier les leviers possibles et proposer des conseils simples et adaptés respectant le mode de vie du salarié.
- 3 à 4 séances de 30 minutes avec une infirmière(e) ou diététicienne nutritionniste sur une période de 3 à 4 mois.
- A chaque séance, le professionnel de santé fait le point avec le salarié et lui apporte de nouveaux conseils et des connaissances pour progresser.



Cliquez ici



Email aux salariés  
77 800 e-mails

Envoi le 17 mai

# Campagne de communication Carcept Prev

Courrier aux salariés

400 000 courriers

Visuel de la carte TVB personnalisée + possibilité de la découper

Réception à partir du 3 juin



Réalisez un bilan personnalisé avec un professionnel de santé

Le programme de prévention santé "Transportez-Vous Bien" vous invite à réaliser par téléphone, un bilan santé personnalisé dans la thématique de votre choix (Sommeil, Stress, Nutrition, Santé cardiovasculaire...)

Ce bilan est sans aucun frais et en toute confidentialité.

Rempissez ce formulaire pour effectuer un bilan santé personnalisé :

J'accède au formulaire

Votre Identifiant personnel (IDREF): 12345678914  
Nom : BILLOT  
Prénom : SONIA

Ou Envoyez « OUI » + votre IDREF par SMS au **07 55 537 835** pour être rappelé

Participez au Grand jeu TVB !

Réalisez et déclarez une action avant le 30 septembre 2023  
20 Bons Décathlon d'une valeur de 100 € et 10 montres connectées (valeur 299,95 euros) À gagner au tirage au sort

Formulaire et n° SMS pour être appelé par une infirmière pour un Bilan Sommeil ou un Bilan Stress



www.transportezvousbien.fr

MONSIEUR CRENETEN FABIEN  
2 ALLEE DU PRESIDENT KENNEDY  
94550 CHEVILLY-LARUE

Votre identifiant personnel (IDREF) :  
XXXXXXXXXXXX

Le 24/03/2022 à Paris

Objet : Et vous, sur quel sujet santé souhaitez-vous être accompagné en 2023 ?

Madame, Monsieur,

Nos comportements et nos habitudes de vie - sommeil, nutrition, gestes et postures, activité physique... - ont une incidence sur notre santé et notre qualité de vie au travail. C'est pourquoi, les partenaires sociaux des Branches du Transport ont souhaité proposer dès 2017, à près de 500 000 salariés du Transport, un programme de prévention santé intitulé « Transportez-Vous-Bien », dit « TVB ».

Dans le cadre de la couverture prévoyance obligatoire de votre entreprise, vous bénéficiez sans aucun frais et en toute confidentialité des actions de prévention et des services d'accompagnement de TVB.

Une étude menée en janvier 2023 par Carcept Prev auprès de salariés du Transport a permis d'identifier des attentes en termes d'accompagnement sur les sujets du sommeil et de la gestion du stress\*.

C'est la raison pour laquelle nous vous invitons à réaliser par téléphone avec une infirmière un bilan personnalisé de votre sommeil ou de votre niveau de stress. Ce bilan permettra de vous orienter vers des solutions pour améliorer votre santé et votre bien-être.

Pour bénéficier de votre bilan personnalisé :

- Compléter le formulaire de contact via [www.transportezvousbien.fr/f/f](http://www.transportezvousbien.fr/f/f) ou le QR code suivant
- Ou envoyez « OUI » + votre identifiant personnel par SMS au 07 55 537 835



Une infirmière vous contactera par téléphone pour la réalisation de ce bilan d'une durée de 20 minutes.

Vous êtes intéressé par une autre thématique de santé ? Nutrition, santé cardiovasculaire, activité physique, gestes et postures, consultation de prévention... Vous pouvez aussi demander à être appelé pour réaliser une action de prévention via le formulaire (QR code ci-dessus) ou découvrir les dizaines d'actions de prévention qui vous accessibles dans votre espace personnel TVB.

Le programme Transportez-Vous Bien est 100% pris en charge par votre contrat de prévoyance et donc sans aucun frais pour vous.

Carcept Prévoyance, institution de Prévoyance régie par le titre III du livre III du code de sécurité sociale, dont le siège est situé 4, rue Georges Faguet à Paris (75009), enregistrée sous le numéro SIREN 348 833 388. Carcept Prévoyance, agissant sous la marque Carcept Prev, en qualité de gestionnaire du fonds dédié au haut degré de sécurité sociale par l'article 14 de l'arrêté du 20 avril 2016 pour un nouveau régime de protection sociale des salariés relevant des professions des transports et des activités du déchet.



Des nouveautés dans votre espace personnel TVB

L'accès à votre espace personnel TVB (Portail Solidarité) est simplifié ! En seulement quelques clics, vous accédez à vos actions de prévention. La nouvelle rubrique - mes informations - vous permettra de mettre à jour vos informations personnelles et de télécharger votre carte TVB avec votre identifiant personnel !



Activez votre espace personnel TVB avant le 1er septembre 2023 et participez au Grand jeu TVB !

5 Bons Décathlon d'une valeur de 100 € à gagner  
Alors, rendez-vous sur [transportezvousbien.fr](http://transportezvousbien.fr) et cliquez sur le bouton « Salarié : accès au programme ». La notice jointe à ce courrier vous guidera pour activer votre espace personnel TVB en toute simplicité.

Le saviez-vous ?

Lorsque vous réalisez une action de prévention de TVB, vous cumulez des points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement, pour vous et votre famille, en cas de coup dur (affection longue durée, arrêt de travail continu de 6 mois, invalidité, situation d'aident de son conjoint ou enfant...).

Vous remerciant de votre confiance, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, nos salutations distinguées.



Benjamin Laurent  
Directeur de l'Offre

Pour plus d'informations, suivre l'actualité du programme et découvrir des témoignages de salariés



[transportezvousbien.fr](http://transportezvousbien.fr)



Transportez-Vous Bien

09 70 824 825

\* Sondage en ligne auprès de 507 salariés du Transport par OpinionWay pour Carcept Prev - Janvier 2023

(\*) Toutes les données recueillies par les professionnels de santé sont confidentielles et ne peuvent être transmises à un tiers, conformément à la réglementation en vigueur.

Conformément à la réglementation en vigueur, et en particulier au régime des données personnelles à CARCEPT Prévoyance, et en qualité de responsable du traitement, nous informons vos données personnelles, à des fins de Transport (SIREN 348 833 388) et de Transport (SIREN 348 833 388) par l'accord, dans la limite de l'indication de votre contrat, sans justification ni délégation légale et réglementaire, en particulier afin de suivre votre dossier, de vous adresser les documents, l'assurance, la portabilité, le retrait de vos données après votre décès, ainsi que limiter ou vous opposer au traitement de vos données, par courrier électronique adressé à notre service des réclamations ou par courrier électronique adressé à notre service des réclamations ou par courrier électronique adressé à notre service des réclamations. Vous pouvez exercer vos droits de confidentialité de vos données conformément à la réglementation en vigueur (RGPD).

Courrier accompagné de la Notice pour accéder à son espace personnel TVB (portail Solidarité)

4

# **ORGANISER une formation**

## ***Modalités d'organisation***

- Aperçu des formations Prévention TVB
- Modalités de mise en place

# Les formations prévention TVB



## Des formations dédiées à la prévention santé

Des formations organisées en intra ou inter-entreprises, visio et e-learning.

### Formation Journée (7h)

**Acteur de ma santé** <sup>(1)</sup>

**Passeport Prévention Santé** <sup>(2)</sup>

Prévenir les risques liés aux activités physiques et hygiène de vie

**Gestion du stress** <sup>(1)</sup>

**Prévention des conflits** <sup>(1)</sup>

### Formation Demi-journée (3h30)

**Gestes et postures** <sup>(1)</sup> <sup>(2)</sup>

**Addictologie et hygiène de vie** <sup>(1)</sup>

**Sensibilisation hygiène de vie** <sup>(2)</sup>

**Prévention Distracteurs technologiques** <sup>(2)</sup>

**Prévention des Addictions** <sup>(2)</sup>

**Référent Covid-19** <sup>(1)</sup>

### E-learning

**Hygiène de vie du conducteur** <sup>(1)</sup> (1h30)

**Gestion du stress** <sup>(1)</sup> (2h)

**Prévention des addictions** (25 min)

**Risques routiers** (1h)

**Risques routiers Poids lourds** (45 min)

**TMS au volant - véhicules légers** (20 min)

Accéder aux catalogues de formation



Cliquez sur le logo



Mettre en place une formation

Envoyer la demande à

<sup>(1)</sup> AFTRAL : [carcept-prev@aftral.com](mailto:carcept-prev@aftral.com)

<sup>(2)</sup> PROMOTRANS : [carcept-prev@promotrans.fr](mailto:carcept-prev@promotrans.fr)

# Focus sur l'accès aux formations

## Quelles modalités de mise en place ?

Les formations de Prévention TVB sont accessibles :

Aux entreprises du Transport éligibles

Qui cotisent au HDS chez CARCEPT PREV

Ces formations sont opérées par les organismes de formations du secteur :

AFTRAL et Promotrans

Pour inscrire un salarié à une formation TVB, ou pour toute question sur le contenu des formations, l'employeur doit écrire directement un mail à l'AFTRAL ou à PROMOTRANS :

AFTRAL : [carcept-prev@aftral.com](mailto:carcept-prev@aftral.com)

PROMOTRANS : [carcept-prev@promotrans.fr](mailto:carcept-prev@promotrans.fr)

Les formations TVB sont réalisées à la demande de l'employeur, sur temps de travail. Le HDS finance les coûts pédagogiques, tandis que l'employeur rémunère le salarié pour son temps de présence.

Important : L'entreprise doit contacter l'AFTRAL et PROMOTRANS à ces adresses en premier lieu. L'entreprise est ensuite réorientée vers le centre AFTRAL ou PROMOTRANS le + proche.

5

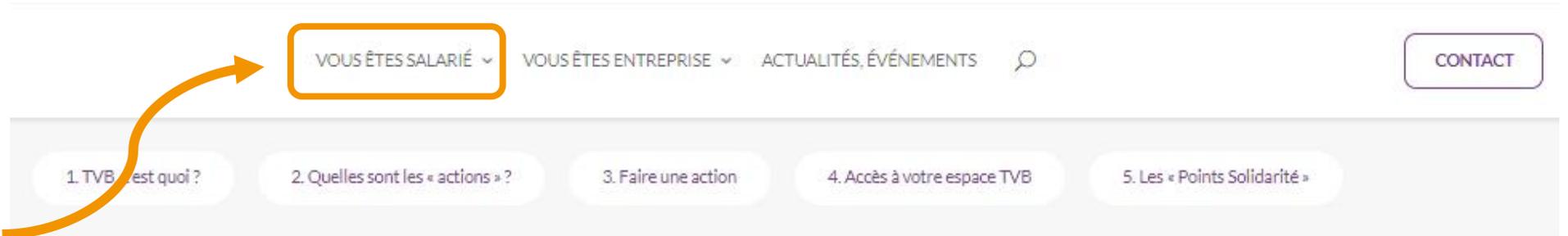
# **ACCOMPAGNER vos salariés**

***Ressources et accès***

# Le site internet TVB



## Le programme expliqué aux salariés



Dans tous les onglets du menu « Comment ça marche ? » dans le volet salarié du site : <https://www.transportezvousbien.fr/salarie/tvb-mode-emplois/>

1

## TVB, c'est quoi ?

Vous êtes salarié(e) non cadre du transport <sup>1</sup> ? Transportez-Vous Bien (TVB) est votre programme de prévention santé. Grâce au contrat de prévoyance obligatoire dont vous bénéficiez via votre entreprise <sup>2</sup>, le programme TVB met à votre disposition des actions de prévention prises en charge à 100 %, sans avance de frais et en toute confidentialité.

 VIDÉO : TVB C'EST QUOI ?



# Accès des salariés non cadres à leur Espace TVB



Une connexion via l'espace client  
[www.Carcept-Prev.fr](http://www.Carcept-Prev.fr)



Bienvenue sur votre espace client Particulier

Utilisez vos identifiants Carcept Prev

Identifiant\*

[Identifiant oublié ?](#)

Mot de passe\*

[Mot de passe oublié ?](#)

SE CONNECTER

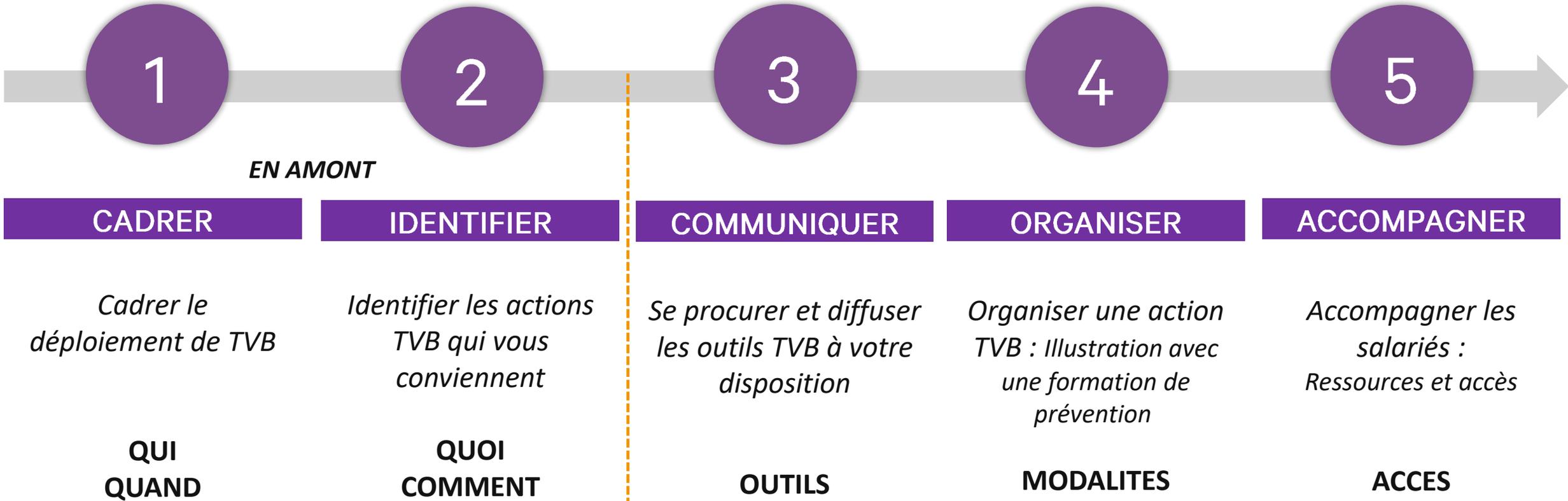
S'authentifier via FranceConnect



[Qu'est-ce que FranceConnect ?](#)

Pas encore inscrit ? [Se créer un compte](#)

## 5 ETAPES CLES pour déployer TVB



**NUMÉRO 01**

**JANVIER 2023**

**LA LETTRE TRANSPORTEZ-VOUS BIEN**

PAR **carcept prev**  
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

**ZOOM SUR**  
Entretien d'Orientation de Prévention (EOP)

**EXPERTISE**  
Hypovigilance au travail : comment prévenir ?

**LINFO EN +**  
« À fond ! » le podcast dédié aux pratiques addictives dans le transport

**ÉDITO**

Pour bien démarrer l'année 2023, le programme de prévention Transportez-Vous Bien inaugure un nouveau rendez-vous : La Lettre TVB. Elle vous présente les actualités et points forts du programme, mis en place par les partenaires sociaux du Transport pour améliorer la santé et la qualité de vie au travail des salariés. Parce que ce programme est aussi le vôtre, nous vous accompagnons pour le valoriser et le déployer au sein de votre entreprise au plus près de vos salariés. Toute l'équipe TVB vous souhaite une bonne année 2023 !

**ZOOM SUR...**

**ENTRETIEN D'ORIENTATION DE PRÉVENTION (EOP)**

L'EOP, c'est LA porte d'entrée du programme Transportez-Vous Bien. Lors d'un RDV téléphonique de 20 minutes, une infirmière va identifier avec le salarié les actions de prévention les plus adaptées et lui proposer un plan d'action personnalisé. Comme toutes les actions de prévention, l'EOP est sur l'Espace TVB (Portail solidarité).

**CHIFFRE CLÉ**

Près de **2 000** salariés ont bénéficié d'un EOP depuis un an !

Tu devrais tester une action TVB, moi j'ai fait le coaching sommeil, j'ai adoré !

Je sais pas trop... Je vois pas ce que je pourrais choisir, j'ai pas trop besoin.

Je comprends !

C'est pas toujours évident de cerner ses besoins !

L'entretien d'orientation prévention est fait pour toi

20 minutes avec une infirmière pour trouver les actions adaptées !

Cardio, nutrition, stress, il y a plein de thèmes qui m'intéressent moi !

01

# La Lettre TVB

Cliquez ici pour recevoir la Lettre TVB

- Une sélection d'actualités sur la prévention dans le Transport
- Des reportages, des interviews, des témoignages
- Des outils pour accompagner au déploiement du programme TVB
- Un focus Actualité Carcept Prev

2 numéros / an

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

PAR



**carcept prev**

ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

[transportezvousbien.fr](https://transportezvousbien.fr)