

LA LETTRE TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

PAR


carcept prev
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

JUN 2023

ZOOM SUR

La Consultation de Prévention

EN PRATIQUE

Faites du programme TVB,
un élément d'attractivité
de votre entreprise

L'INFO EN +

Les pratiques addictives : on a
tous un rôle à jouer

ÉDITO

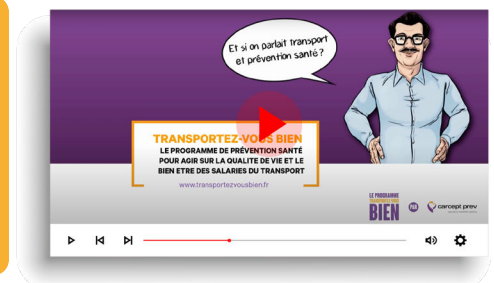
La Lettre TVB, c'est le nouveau rendez-vous du programme de prévention Transportez-Vous Bien. 3 fois par an, la Lettre TVB vous présente les actualités et points forts du programme mis en place par les partenaires sociaux du Transport pour améliorer la santé et la qualité de vie au travail des professionnels du Transport.

DÉCOUVRIR LE PROGRAMME TVB :

Lien vers la vidéo

<https://www.transportezvousbien.fr/actualites/decouvrez-le-programme-tvb-votre-outil-dattractivite-en-prevention-sante/>

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.



ZOOM SUR...

LA CONSULTATION DE PRÉVENTION

D'une durée d'environ 45 minutes, cette consultation est réalisée par un médecin formé aux risques de santé des métiers du Transport. Il procède à un examen et remet au salarié un bilan complet comportant notamment des conseils de prévention personnalisés, que le salarié est invité à partager avec son médecin traitant.

La consultation de prévention est proposée en partenariat avec la CSMF - Confédération syndicale des médecins français. La mesure d'impact social de la Consultation de prévention a permis de mettre en lumière la pertinence et l'efficacité de la consultation de prévention.

CHIFFRES CLÉS

• **92%**

de salariés ayant reçu des recommandations ont mis en œuvre certaines ou toutes d'entre elles.

En conséquence,

• **70%**

des salariés ont vu leur état de santé s'améliorer.



EXPERTISE

Du stress, de la fatigue, de la tristesse, de l'angoisse peuvent survenir dans la vie personnelle comme dans le travail pouvant générer des tensions physiques responsables des lombalgies ou autres douleurs musculaires.



ANTOINE GIORIA

KINÉSITHÉRAPEUTE ERGONOME, INTERVENANT DU RDV DE PRÉVENTION TVB "GESTION DES TENSIONS ET DES ÉMOTIONS AU VOLANT."

« La difficulté est de ne pas se focaliser sur le facteur stressant. Il existe plusieurs moyens à disposition comme des petits exercices mais aussi le travail sur la respiration. Comme dans les séances de yoga, de méditation ou encore de relaxation, la respiration est le moyen le plus rapide et le plus simple de réduire le stress. Avec des temps d'inspiration et d'expiration de plus en plus long, des temps d'apnée de plus en plus long, on agit sur la fréquence cardio-respiratoire qui augmente

avec le stress. Une autre méthode pour se détendre est d'optimiser les temps de pause, notamment avec des exercices articulaires, des étirements. Se lever, faire quelques pas, faire des mouvements diminuent les tensions. Quand on ne peut pas faire de pause quand on veut, on peut effectuer des exercices même assis avec des mouvements des cervicales, de la tête, du dos pour diminuer les tensions et l'apparition des douleurs. »

Les RDV de prévention du programme Transportez-Vous Bien sont proposés sur les thématiques : gestes et postures, risques cardiovasculaires, nutrition, prévention santé et hygiène de vie, santé au travail et conduites addictives.

Ces ateliers participatifs organisés sur site sont animés par des professionnels de santé. Découvrez le catalogue des RDV de prévention TVB sur transportezvousbien.fr, rubrique entreprise.



LES PROS DU TRANSPORT EN PARLENT!

EMMANUEL FEVE,
CONDUCTEUR DE BUS – ENTREPRISE TRANSDEV



«Lors de la semaine de la sécurité organisée au sein de notre entreprise, il m'a été proposé de participer à un atelier sur le sommeil et l'hygiène de vie. Nous étions une dizaine de conducteurs réunis avec une formatrice qui nous a présenté les différents cycles de sommeil. Ce qui était très intéressant, c'étaient les leçons sur les micro-sommeils au travail pendant nos pauses qui sont d'une vingtaine de minutes. On a fait un exercice de relaxation, de préparation au sommeil qui permettaient d'accéder à des phases de sommeil d'une dizaine

de minutes qui sont les plus récupératrices et permettent aux conducteurs de pallier les phénomènes de surfatigue ou d'endormissement.»

**DÉCOUVREZ D'AUTRES
TÉMOIGNAGES**

dans la saison 3 de la Saga Pleins Phares, sur transportezvousbien.fr rubrique Actualités



EN PRATIQUE

FAÏTES DU PROGRAMME TVB, UN ÉLÉMENT D'ATTRACTIVITÉ DE VOTRE ENTREPRISE

TVB répond simultanément aux attentes des dirigeants et salariés (cf chiffres clés): les thématiques les plus citées sont la prévention des risques professionnels, la gestion de l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle, la gestion du stress et la nutrition.

Plusieurs études démontrent que TVB améliore la santé et le bien-être des salariés. Et pourtant 49% des dirigeants ne l'ont pas encore déployé dans leur entreprise.*

Pour vous accompagner à déployer TVB dans votre entreprise, en toute simplicité,

écouter notre webinaire « Déployer TVB dans votre entreprise en 5 étapes clés »
<https://www.youtube.com/watch?v=x3IYaQCIWbM>

CHIFFRES CLÉS

• **77 %**

des dirigeants du secteur estiment que la prévention est un enjeu*

• **87%**

des dirigeants et des salariés du transport considèrent le programme TVB comme pertinent*

*source Opinion Way pour Carcept Prev – Baromètre transport janvier 2023

INFO

Téléchargez le kit de communication TVB ou demandez sa version imprimée sur le site

WWW.TRANSPORTEZVOUSBIE.FR

rubrique « Informer vos salariés »



L'INFO EN + PAR CARCEPT PREV



LES PRATIQUES ADDICTIVES : ON A TOUS UN RÔLE À JOUER

Découvrez en vidéo de nombreux repères et sources d'information pour comprendre et prévenir les pratiques addictives. Lien de la vidéo : <https://youtu.be/PW5s5j4-W8s>



Des actions de prévention pour prévenir les pratiques addictives sont proposées par TVB :

- pour les entreprises, des formations en intra ou inter-entreprises, visioconférence et e-learning : <https://www.transportezvousbien.fr/entreprises/formations-de-prevention-tvb/>
 - pour les salariés, des auto-évaluations, des formations : <https://www.transportezvousbien.fr/salarie/tabac-addictions/>
- Toutes ces actions sont sans frais et réalisées en toute confidentialité !

En complément, la Fondation Carcept Prev met à votre disposition un guide sur les cyberaddictions et des podcasts santé et prévention. Ces outils sont accessibles sur le site transportezvousbien.fr.

...ET SI VOUS ÊTES PASSÉ À CÔTÉ DE L'INFO !



TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR

Carcept Prev a fait évoluer le site transportezvousbien.fr pour vous permettre d'identifier rapidement les actions de prévention à mettre en place dans votre entreprise. Les salariés bénéficient aussi d'une entrée dédiée pour découvrir le programme TVB et sélectionner les actions répondant à leurs souhaits en matière de prévention. Vous y trouverez toutes les informations du programme ainsi que tous les contacts utiles. Et aussi : des témoignages, des conseils

d'experts, des tutoriels pédagogiques, des catalogues pour préparer sereinement le déploiement du programme dans votre entreprise. Rendez-vous dès à présent sur www.transportezvousbien.fr pour découvrir toutes les actions qui s'ouvrent à vous et enrichir votre politique de Qualité de Vie au Travail !

Nouveautés 2023 : intégration d'un moteur de recherche, nouvelle page d'accueil avec des entrées dédiées pour les salariés et les entreprises, et des accès directs vers les espaces TVB

WWW.TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR

TVB, C'EST QUOI ?

Les partenaires sociaux du Transport routier ont conclu le 20 avril 2016 un accord modernisant la protection sociale des salariés. C'est ainsi que depuis le 1er janvier 2017, tous les salariés non-cadres des entreprises visées par cet accord bénéficient d'un compte personnel de prévoyance. À ce régime, est adossé un Haut Degré de Solidarité (HDS), qui vient financer au travers d'un fond dédié le programme TVB. Par l'accord-cadre

du 28 mars 2022, les salariés non-cadres du transport sanitaire sont éligibles au programme TVB depuis le 1er juillet 2022.

Gestes et postures, prévention des conflits, des addictions, gestion du stress... Transportez-Vous Bien propose de nombreuses actions de prévention en lien avec les enjeux de santé et de sécurité du Transport.

GESTES & POSTURES

ADDICTIONS

STRESS

HYGIÈNE DE VIE

ON RESTE EN CONTACT



transportezvousbien.fr



chaîne Carcept Prev



Carcept Prev



Transportez-Vous Bien

Pour toutes demandes d'information ou nous préciser la personne à qui adresser la Lettre TVB dans votre entreprise, merci de compléter le formulaire suivant : <https://www.transportezvousbien.fr/entreprises/contact/>



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 (17ème), 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

PAR



carcept prev
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL