

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

PAR

 **carcept prev**  
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

## ADDICTIONS AU TRAVAIL

Prévenir et accompagner les  
salariés dans les entreprises  
du Transport

3 Mars 2025

TRANSPORTEZ-VOUS BIEN



# INTERVENANTS



**Solange SANKARA**  
Chargée de Développement  
Services Prévention Santé QVT  
Carcept Prev



**Alexis PESCHARD**  
Président et Addictologue  
G.A.E Conseil



1

# Le Programme TVB

*Enjeux du Transport  
&  
Solutions pour la  
Prévention*

# 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)

# Consommation de substances psychoactives et enjeux dans le Transport

## Les chiffres à retenir



27,5% des hommes actifs ont au moins 1 épisode / mois de « *binge drinking* »



6% des actifs consomment du cannabis au moins 1 fois / semaine



4% des actifs ont au moins 2 mésusage d'anxiolytiques ou somnifères dans l'année

Cohorte CONSTANCES (mars 2021)

## Quelles répercussions ?

**Fig. 1** État affectif négatif



## Quelles réponses de CARCEPT Prev ?

- Consultation employeur
- Atelier prévention TVB « Jeu géant Addicto'Quizz® »
- Formations TVB avec l'AFTRAL et Promotrans



# CONSULTATION EMPLOYEUR - PRIS EN CHARGE PAR TVB

Consultation employeur « Prévention des addictions en entreprise »

**Pour vous accompagner dans la prévention des pratiques addictives dans votre établissement, Transportez-Vous Bien propose aux employeurs une consultation téléphonique avec un addictologue, spécialisé dans l'accompagnement des entreprises.**

*Quelle sensibilisation dans mon établissement ?*

*Dois-je modifier le règlement intérieur de mon entreprise ?*

*Ai-je le droit de réaliser des dépistages ?*

*Que puis-je faire pour aider mon salarié ?*

*A quel moment contacter la Médecine du travail ?*

Autant de questions que vous vous êtes peut-être déjà posées...

→ intégralement prise en charge par le programme Transportez-Vous Bien par Carcept Prev,

→ des conseils personnalisés d'un addictologue en toute confidentialité.

Pour bénéficier de la consultation employeur, remplissez le formulaire de contact.

<https://www.transportezvousbien.fr/entreprises/consultation-employeur-prevention-des-addictions-en-entreprise/>

# ATELIERS DE SENSIBILISATION PRIS EN CHARGE PAR TVB



## SENSIBILISATION AUX CONDUITES ADDICTIVES (jeu géant)



### INTERVENANT :

Consultant en addictologie

### ATELIER :

Jeu géant mêlant des quizz et défis (activités ludiques de prévention) en équipe autour de 5 thèmes : les substances psychoactives (alcool/ drogues/ médicaments), les comportements (écrans, jeux...), la réglementation, les signaux faibles, et les ressources d'aides.



### OBJECTIFS :

1. Prendre conscience des enjeux liés aux pratiques addictives au travail
2. Aller au-delà des idées reçues sur ce sujet tabou et libérer la parole
3. Prendre conscience à titre personnel de ses propres consommations ou comportements
4. Avoir une approche exhaustive du sujet et enjeux dans le transport



### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

60 à 120 personnes par jour



## SENSIBILISATION À L'HYPER- CONNEXION ET AUX ÉCRANS (jeu géant)



### INTERVENANT :

Consultant en addictologie

### ATELIER :

Jeu géant mêlant des quizz et défis (activités ludiques de prévention) en équipe sur la thématique de l'hyperconnexion, des écrans et des cyberdépendances (jeux, achats, réseaux sociaux...).



### OBJECTIFS :

1. Aller au-delà de la banalisation des écrans aujourd'hui et prendre conscience de son temps écran
2. Prendre conscience des enjeux (santé, sur la route, hypovigilance) liés à l'hyperconnexion
3. Connaître les signaux faibles d'une pratique à risque et cyberdépendance
4. Avoir une approche exhaustive du sujet et enjeux dans le transport



### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

60 à 120 personnes par jour

A découvrir en vidéo



A découvrir en vidéo



# FORMATIONS AFTRAL PRISES EN CHARGE PAR TVB



## ADDICTOLOGIE ET HYGIENE DE VIE

Présentiel : 3h30 de formation

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Identifier les **risques** des différentes addictions (conséquences pénales, sociales et professionnelles) pour mieux les prévenir.

Adopter une **hygiène de vie** compatible avec l'exercice de son métier.

### Séquence 1 : 1h30

Identifier les risques d'addictions pour mieux les prévenir  
Prévention des addictions, conséquences sur la vie professionnelle et personnelle (tabac, alcool, stupéfiants).

### Mise en situation :

- Calcul d'alcoolémie.
- Simulation des effets de l'alcool sur le champ de vision et l'appréciation des distances en effectuant un parcours imposé éventuellement avec les bras chargés. Le formateur veille à la sécurité des stagiaires.

### Séquence 2 : 1h30

Adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de son métier.

- Hygiène alimentaire (régularité des repas, équilibre alimentaire, risques liés au surpoids, calcul de l'IMC - Indice de Masse Corporelle).
- Sommeil (importance, cycles du sommeil, troubles, dette de sommeil, conséquences sur l'activité professionnelle).
- Médicaments : classification (pictogrammes), effets et risques, dangers de l'automédication.

### Séquence 3 : 0h30

Réaliser un bilan de la formation.

- Synthèse du stage, commentaires, mise en perspective.

### Mode d'évaluation

- Évaluation au fur et à mesure de la progression.
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.

+20  
PTS

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
BIEN

### PUBLIC

Salarié non-cadre du secteur du transport

- Chauffeur Livreur
- Chauffeur régional
- Chauffeur messagerie
- Transporteur de fonds
- Déménageur
- Conducteur de transport de voyageurs
- Agent logistique

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle équipée d'un ensemble multimédia
- Aire d'évolution et matériel de manutention (planche à roulette, transpalette, diable, cartons standards)
- Lunettes de simulation d'alcoolémie
- Logiciel de calcul d'alcoolémie

### VALIDATION

Attestation de formation et de présence. Cette formation crédite le compte personnel de prévoyance du salarié à hauteur de 20 points de solidarité.



## HYGIENE DE VIE DU CONDUCTEUR

E-learning : 1h30 de formation  
(réalisable sur 30 jours)

### OBJECTIF DE LA FORMATION :

Préserver son **capital santé** en adoptant une hygiène de vie compatible avec l'exercice du métier de conducteur.

### Séquence 1 : Identifier les objectifs et étapes de la formation

- Accueil et présentation réalisés depuis la plateforme e-learning.
- Vérification du respect des prérequis (notamment ouverture du compte personnel de prévoyance).

### Séquence 2 : L'équilibre alimentaire

- Bien manger pour être performant et en bonne santé.
- La pyramide alimentaire.
- Les aliments à privilégier, à limiter.

### Séquence 3 : Les effets de l'alcool et des médicaments

- Les dangers de l'alcool au volant.
- Limite autorisée, sanctions encourues.
- Au volant, le bon taux c'est zéro !
- Conduite et médicament : lire attentivement la notice !

### Séquence 4 : La conduite et les stupéfiants

- Un danger pour la conduite.
- Ce que dit le Code de la route.
- Les tests de dépistage, les sanctions encourues.

### Séquence 5 : L'hypovigilance au volant

- Incidence de la fatigue sur les performances au volant.
- Rôle fondamental du sommeil.
- La somnolence et les signes avant-coureurs.
- Hypovigilance et distracteurs.

### Séquence 6 : Bilan et synthèse du stage réalisés à partir de la plateforme e-learning

- Bilan de la formation.
- Synthèse du stage.
- Evaluation de satisfaction de la formation.

+20  
PTS

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
BIEN

### PUBLIC

Salarié non-cadre du secteur du transport avec une activité professionnelle liée à la conduite.

### PRÉ-REQUIS

Le participant doit :

- Accéder à un poste informatique connecté à internet et en maîtriser son navigateur
- Disposer d'une adresse mail
- Avoir identifié et planifié une ou plusieurs séquences d'apprentissage en e-learning

Le stagiaire doit avoir activé son espace client Carcept Prev avoir reçu des identifiants transmis par l'AFTRAL pour se connecter au e-learning.



# FORMATIONS PROMOTRANS PRISES EN CHARGE PAR TVB

PROGRAMME TVB

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

## PRÉVENTION DES RISQUES D'ADDICTION

20 PTS SOLIDARITÉ

PROGRAMME TVB

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

## PRÉVENTION DES DISTRACTEURS TECHNOLOGIQUES

20 PTS SOLIDARITÉ

 DURÉE : 3 HEURES 30 MINUTES

### 1. OBJECTIFS

- Identifier et comprendre les risques des différentes addictions sous psychotropes pour mieux les prévenir.

### 2. VALIDATION

- Remise d'une attestation individuelle à charger dans son espace client **carcept prev**

### 3. ÉVALUATIONS

- Evaluation initiale et finale sous forme de QCM

### 4. PUBLIC

- Salarié du secteur du transport

### 5. PRÉ REQUIS

- Aucun

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants à partir de situations réelles
- Pédagogie de l'action

### PROGRAMME DE LA FORMATION

- Identification des risques d'addictions
- Comment devient-on addict ?
- Différents produits stupéfiants et leurs effets
- Conséquences sur la vie personnelle et professionnelle
- Prévention des addictions
- Réglementation en matière de dépistage

 DURÉE : 3 HEURES 30 MINUTES

### 1. OBJECTIFS

- Identifier et comprendre l'impact des distracteurs technologiques sur la conduite d'un véhicule.

### 2. VALIDATION

- Remise d'une attestation individuelle à charger dans son espace client **carcept prev**

### 3. ÉVALUATIONS

- Evaluation initiale et finale sous forme de QCM

### 4. PUBLIC

- Salarié du secteur du transport
- Jeune Conducteur

### 5. PRÉ REQUIS

- Aucun

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants à partir de situations réelles
- Pédagogie de l'action

### PROGRAMME DE LA FORMATION

- Définition d'un distracteur
- Les sources de la distraction lors de la conduite d'un véhicule
- L'utilisation des téléphones mobiles au volant et pendant les pauses.
- Réglementation et responsabilité individuelle
- Facteurs de risque aux conduites addictives
- Simulation d'une conduite addictive avec perturbateurs technologiques

2

Agir en tant  
qu'employeur

*Points de repère*

# 1) POINTS DE REPERES : RAPPELS JURIDIQUES

- **Art. R.4225-2 du Code du Travail** « *Les employeurs doivent mettre à la disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche pour la boisson* »
- **Art. R.4228-20 du Code du Travail** « *Aucune boisson alcoolisée autre que le vin, la bière, le cidre et le poiré n'est autorisée sur le lieu de travail* »
- **Décret n°2014-754 du 1/07/2014** : *l'employeur est autorisé à être plus restrictif concernant la consommation d'alcool en l'interdisant totalement dans son enceinte via une note de service ou dans son règlement intérieur pour des questions de sécurité (L4121-1). Ces mesures peuvent prendre la forme d'une limitation voire d'une interdiction totale dans la mesure où elles sont proportionnelles au but recherché* »
- **Art. R.4228-21 du Code du Travail** « *Il est interdit de laisser entrer ou séjourner dans les lieux de travail des personnes en état d'ivresse* »
- **Code de Santé Publique** : *les salariés engagent leur responsabilité en cas de non application des règles de prudence fondamentale dans le cadre de la prise d'un traitement pharmacologique : informer le prescripteur de la nature du poste occupé; lire la notice du médicament et informer le médecin du travail pour les personnes exerçant un poste à risque*
- **Code Pénal** : Rien ne peut justifier le fait de détenir un produit illicite y compris après une découverte. En France, la détention, la consommation et la vente sont pénalement condamnées. « *Le transport, la détention, l'offre, la cession, l'acquisition ou l'emploi illicite de stupéfiants sont punis de dix ans d'emprisonnement 7 500 000 euros* » (Article 222-37 du Code Pénal).

## 2.1) POINTS DE REPERES : QUID DU DÉPISTAGE ALCOOL & DROGUES ?

Pour aller plus loin : l'arrêt du Conseil d'État du 5/12/2016

« Un **test salivaire de détection immédiate** de produits stupéfiants a pour seul objet de révéler, par une lecture instantanée, l'existence d'une consommation récente de substance stupéfiante. Il ne revêt pas, par suite, le caractère d'un examen de biologie médicale au sens des dispositions de l'article L.6211-1 du Code de la Santé Publique (...).

(...) Les salariés ayant fait l'objet d'un test positif ont le **droit d'obtenir une contre-expertise médicale**, laquelle doit être à la charge de l'employeur.

(...) Le règlement intérieur réserve les **contrôles aléatoires** de consommation de substances stupéfiantes **aux seuls postes dits hypersensibles drogue et alcool**, pour lesquels l'emprise de la drogue constitue un danger particulièrement élevé pour le salarié ou pour les tiers (...). »



## 2.2) POINTS DE REPERES : QUID DU DÉPISTAGE ALCOOL & DROGUES ?



### ALCOOL

Éthylotest à usage unique  
ou numérique homologué

### STUPÉFIANT(S)

Test salivaire 1 drogue  
ou multi-drogues homologué



### CONTEXTE D'UTILISATION PAR L'EMPLOYEUR

- État inhabituel
- Collectif anonyme
- Aléatoire (poste de sécurité)
  - Presque accident
  - Post AT



Les modes de contrôle  
doivent figurer au RI

## 2.3) POINTS DE REPERES : QUID DU DÉPISTAGE ALCOOL & DROGUES ?



Il ne s'agit que d'un exemple de procédure; cette dernière est systématiquement à adapter à l'entreprise

## 2.4) POINTS DE REPERES : QUID DU DÉPISTAGE ALCOOL & DROGUES ?

### La durée des traces alcool / cannabis

(à distinguer de la durée des effets)

	Alcool	Cannabis (THC)
Air expiré	environ 2h / unité d'alcool	
Urine	72h	5 à 70j (selon usage)
Sang	15j	10 à 72h
Salive		8 à 24h (selon usage)



Test urinaire



Test salivaire



Éthylotest



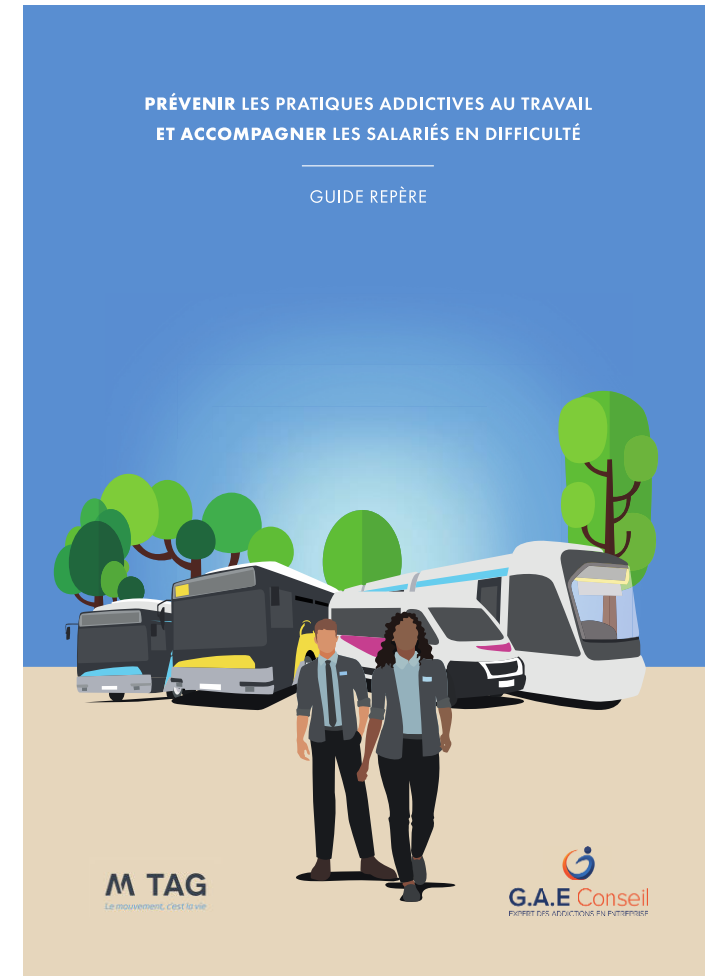
Prise de sang

### 3) MÉTHODOLOGIE DE PRÉVENTION COLLECTIVE : EXEMPLES D' ACTIONS

- Réaliser un état des lieux des enjeux / facteurs de risques dans son organisation
- Co-construire avec l'ensemble des parties prenantes une feuille de route annuelle
- Mettre à jour son RI, rédiger des procédures et outiller la ligne managériale
- Construire et animer des outils type « accueil sécurité » adaptés à votre organisation
- Réaliser des partenariats pour l'accompagnement de collaborateurs en difficulté
- Former votre ligne managériale, former des « bienveilleurs en addictologie »
- Sensibiliser l'ensemble de vos collaborateurs à l'occasion d'un safety day ou autre
- Suivre votre politique à l'aide d'indicateurs objectifs et l'ajuster annuellement si besoin
- Inscrire son engagement dans la durée et devenir signataire de la charte ESPER



Attention à ne pas avoir qu'une action « coup de poing » mais inscrire votre démarche de prévention dans la durée





3

# Mémo TVB

*Ressources  
Passage à l'action*

# RESSOURCES DE COMMUNICATION À DESTINATION DES SALARIÉS

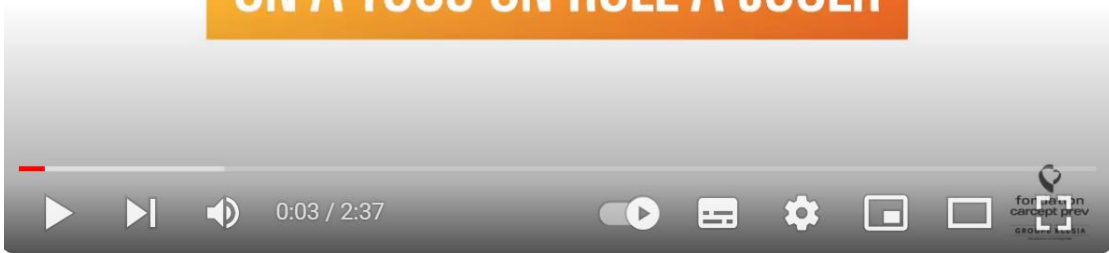


Cliquez ici

Vidéo 2'30 : premier niveau  
d'information sur les addictions



LES PRATIQUES ADDICTIVES  
ON A TOUS UN RÔLE À JOUER



Podcast :  
21 audios de 3 minutes



Un guide repère de  
28 pages sur les écrans



# POUR PASSER A L'ACTION

Bénéficiaire d'une Consultation employeur

- [La consultation Employeur "Prévention des addictions en entreprise"](#)



## Formulaire de contact

Entreprises, notre équipe dédiée est à votre écoute

Vous pouvez ici nous transmettre vos questions, vos demandes sur le programme Transportez-Vous Bien. Nous vous répondons rapidement.

Ce formulaire est exclusivement réservé aux demandes des entreprises sur le programme Transportez-Vous Bien (TVB).

Pour toutes autres demandes Carcept Prev hors Transportez-Vous Bien, merci de cliquer ici.

Organiser un Atelier TVB

- [En savoir + sur les ateliers de Prévention](#)



## Formulaire de demande d'atelier TVB en ligne

1. Bienvenue 2. Votre événement 3. Votre entreprise 4. Récapitulatif

1

Configurez ici votre événement : effectifs, choix de l'animation, date et coordonnées (1).

2

Votre demande sera étudiée selon différents critères : adhésion effective à TVB, disponibilités des intervenants...

3

Une fois votre demande validée, vous serez contacté par les intervenants pour finaliser l'organisation de votre événement.

Inscrire les salariés à des Formations TVB

- [Le catalogue de l'AFTRAL](#)
- [Le catalogue de Promotrans](#)



**Demander une formation par mail**

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

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

# Accéder à la consultation employeur « Prévention des addictions en entreprise »

→ Remplir le formulaire de contact : <https://www.transportezvousbien.fr/entreprises/contact/>

1) Sélectionner le nombre de salariés rattachés à votre établissement

## Entreprises, notre équipe dédiée est à votre écoute

Vous pouvez ici nous transmettre vos questions, vos demandes sur le programme Transportez-Vous Bien. Nous vous répondons rapidement.

Ce formulaire est exclusivement réservé aux demandes des entreprises sur le programme Transportez-Vous Bien (TVB).

Pour toutes autres demandes Carcept Prev hors Transportez-Vous Bien, merci de [cliquez ici](#).

### QUESTION PRÉALABLE : COMBIEN DE SALARIÉS NON-CADRES COMPTE VOTRE ENTREPRISE ?

Moins de 50     Entre 50 et 100     Plus de 100

2) Sélectionner la consultation et indiquer les coordonnées de votre établissement

### OBJET DE VOTRE MESSAGE

- Demande de présentation TVB par un chargé de prévention
- Consultation employeur "prévention des addictions"
- Informations sur les actions à la main des entreprises (stand, ateliers, formations ou kit de communication)
- Informations sur les formations AFTRAL du programme TVB
- Informations sur les formations PROMOTRANS du programme TVB
- Recevoir la lettre d'information Carcept Prev et les dernières actualités TVB

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

PAR



**carcept prev**

ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

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