

# LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

PAR



## Prenez le volant de votre santé avec Transportez-Vous Bien

Votre bien-être est notre priorité ! Nous savons que votre métier exige beaucoup de vous, tant physiquement que mentalement. C'est pourquoi Carcept Prev a créé le programme "Transportez-Vous Bien" : un programme de prévention santé sur mesure, conçu spécialement pour vous.

## Découvrez le nouveau guide Transportez-Vous Bien : votre allié santé au quotidien

Le guide Transportez-Vous Bien (TVB) a été repensé pour mieux vous accompagner dans votre parcours de prévention et vous aider à prendre soin de votre santé et de votre bien-être.

- Un **schéma explicatif** avec des exemples de parcours de prévention pour une meilleure compréhension de l'accompagnement proposé et des actions à entreprendre.
- Un **tutoriel détaillé pour accéder à votre espace personnel TVB** : suivez les étapes pas à pas pour activer votre compte, demander une action de prévention, déclarer une action réalisée ou télécharger votre carte TVB.
- Une **explication claire de votre identifiant personnel TVB (IDREF)**, il est essentiel pour demander une action et suivre l'évolution de votre parcours ainsi que le nombre de points de solidarité acquis. Le guide vous explique notamment où trouver cet identifiant et comment l'utiliser.



Découvrez le nouveau guide salarié ici

## Passez à l'action avec un coaching santé de votre choix

Votre santé est votre meilleur atout. Bénéficiez d'un coaching avec un professionnel de santé, sans frais et en toute confidentialité

### Les points forts du coaching Santé :

- **Flexibilité** car réalisé par téléphone et sur la thématique de votre choix (sommeil, gestion du stress, nutrition, douleurs chroniques, santé cardiovasculaire et activité physique)
- **Accompagnement individuel et personnalisé** : avec une infirmière ou une diététicienne pour des conseils adaptés à votre quotidien

Amélioration de votre santé et de votre bien-être pour une meilleure qualité de vie :

**3 bénéficiaires sur 4 d'un coaching ont déclaré une amélioration de leur santé physique et 2 sur 3 de leur bien-être** (Etude 2024).

### Demandez un coaching dès maintenant

au 09 70 824 825 du lundi au vendredi, de 9h à 18h.

*[Appel non surtaxé]*

Ou **inscrivez-vous en ligne via notre formulaire de contact**



## Réalisez une consultation médicale de prévention avec un médecin formé

### aux spécificités du Transport

Le programme Transportez-Vous Bien (TVB) vous propose de réaliser une consultation médicale de prévention, 100% pris en charge par votre contrat de prévoyance.

#### Les + de la consultation :

- Un rendez-vous dédié de 30 minutes, en cabinet, avec un médecin pour faire le point sur votre santé
- Des recommandations personnalisées pour améliorer votre capital santé à partager à votre médecin traitant pour un meilleur suivi
- Des recommandations pour améliorer sa santé et son bien-être, dans sa vie personnelle et aussi au travail
- Une orientation vers les actions de prévention de Transportez-Vous Bien

Pour demander une consultation médicale de prévention avec un médecin, rendez-vous sur votre espace personnel TVB, via votre compte client Carcept Prev. Flashez ce QR code ou rendez-vous sur [particuliers.carcept-prev.fr](https://particuliers.carcept-prev.fr)



**Avec Transportez Vous Bien, prendre soin de votre santé peut vous rapporter un cadeau ! Gagnez au tirage au sort un Bon Décathlon [de 100€], une montre connectée Withings, un sac à dos ou une gourde !**

Pour cela, rendez-vous dans [votre espace personnel TVB](#) et déclarez une action de prévention avant le 1er septembre 2025.



## TRANSPORTEZ-VOUS BIEN, C'EST QUOI ?

Le programme Transportez-Vous Bien vous permet d'accéder en toute confidentialité à des actions de prévention santé (coaching sommeil, nutrition, gestion du stress...) et d'accompagnement (salariés aidants familiaux, maladies chroniques, douleurs chroniques) adaptées aux spécificités et aux rythmes de vos métiers.

Déjà **plus de 30 000 salariés accompagnés** par le programme de prévention transportez-Vous Bien.

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



Une question sur une action de prévention ?  
09 70 824 825