

TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN



carcept prev



Sommeil



Nutrition



**Stress
et bien-être
mental**



**Douleurs
et maladies**



**Santé cardio-
vasculaire**



**Tabac et
addictions**



Le guide salarié

Découvrez
les services santé
dont vous pouvez
bénéficier, sans frais.

Sommaire

01 Transportez-Vous Bien, c'est quoi ? 04

02 Prendre soin de sa santé au quotidien 10



Sommeil



Nutrition



Stress
et bien-être
mental



Douleurs
et maladies



Santé cardio-
vasculaire



Tabac et
addictions

03 Accéder aux services santé du programme Transportez-Vous Bien 22

04 Les services en cas de coup dur 24

Se sentir bien, dans son corps comme dans sa tête, ça fait toute la différence, sur la route, au travail et à la maison.

Que vous ayez une question, un besoin ponctuel ou l'envie d'agir pour votre santé, ce guide vous propose des solutions simples, accessibles et sans frais.

Découvrez l'ensemble des services santé de Transportez-Vous Bien, le programme santé au plus proche des salariés du transport, par Carcept Prev.

Bienvenue dans le programme santé **Transportez-Vous Bien**



Nous sommes Carcept Prev, le partenaire de votre protection sociale. Aux côtés des professionnels du transport depuis 1955, nous proposons des solutions complètes pour vous protéger : retraite, santé, prévoyance et prévention.

Aider en cas de pépins, c'est important.
Les prévenir, c'est essentiel.

Avec Transportez-Vous Bien, créé en 2017 à l'initiative des représentants des dirigeants et des salariés du transport (partenaires sociaux), nous œuvrons au quotidien pour **protéger la santé des salariés du transport.**

Quel que soit votre âge et votre métier : **le programme Transportez-Vous Bien est fait pour vous.**

Que vous soyez conducteur dans le transport de marchandises, de voyageurs ou sanitaire, ou que vous occupiez un autre métier du secteur : responsable logistique, agent de quai, mécanicien, gestionnaire administratif...

Ce programme est sans frais.
Ce programme est confidentiel. Ni votre entreprise, ni Carcept Prev ne sont informés de vos actions.

Alors, on roule ensemble ?

+ 100 000

salariés du transport accompagnés par un professionnel de santé depuis la création du programme.

85 %

des salariés déclarent avoir modifié leurs habitudes de vie grâce aux coachings santé*.

3 salariés sur 4

déclarent une amélioration de leur bien-être*.

Bénéficiez de services santé, **sans rien dépenser**

Le programme santé Transportez-Vous Bien est inclus dans votre contrat de prévoyance obligatoire, souscrit par votre entreprise auprès de Carcept Prévoyance**.

Les services sont assurés par des professionnels de santé qui comprennent les contraintes et les réalités des métiers du transport.

Parce que chaque salarié a son propre rythme, Transportez-Vous Bien propose des solutions flexibles : consultations téléphoniques aux horaires adaptés, services en ligne...

Au téléphone, en ligne ou en présentiel, le choix vous appartient.

Transportez-Vous Bien vous garantit une totale confidentialité et la protection de vos données.

Pour découvrir comment bénéficier des services de votre programme santé Transportez-Vous Bien, rendez-vous page 22.

* Mesure d'impact social 2025 sur les coachings Santé de Transportez-Vous Bien pour Carcept Prev.

** Pour les salariés non-cadres des secteurs transport routier de marchandises, transport routier de voyageurs, transport routier sanitaire et logistique.



Mieux vaut prévenir que guérir. Nos solutions pour améliorer votre santé.

Au plus proche des salariés du transport, nous comprenons les spécificités de votre quotidien professionnel.

Le programme santé Transportez-Vous Bien propose des solutions concrètes et adaptées, organisées autour de 6 thématiques santé :



Sommeil



Nutrition



Stress
et bien-être
mental



Douleurs
et maladies



Santé
cardio-
vasculaire



Tabac et
addictions

Je ne sais
pas par où
commencer

→ Je réalise un bilan de prévention santé par téléphone en 20 minutes.

Un échange avec une infirmière pour faire le point sur ma santé. À l'issue du rendez-vous, je bénéficie d'un bilan personnalisé et d'un plan d'actions adapté à ma situation, pour me sentir mieux au quotidien.

5
POINTS

Je connais
mes besoins

→ Je construis mon programme sur mesure.

Une fois que j'ai identifié la ou les thématiques santé sur lesquelles je souhaite agir, j'accède à différents services sans frais, conçus pour s'adapter à mes contraintes professionnelles et à mes horaires :

Coachings :

des séances téléphoniques de 15 à 30 minutes avec un professionnel de santé. Un suivi d'une durée de 3 à 6 mois pour m'aider à faire évoluer mes habitudes.

Formations en ligne :

des apprentissages accessibles à distance, sur ordinateur ou smartphone, pour se former à son rythme.

Autres services santé :

des accompagnements personnalisés et variés (applications, objets connectés...) pour faciliter mon quotidien et prendre soin de ma santé.

Auto-évaluations :

des questionnaires en ligne pour mieux comprendre ma situation et identifier les actions à mettre en place.



Découvrez
le programme
en ligne

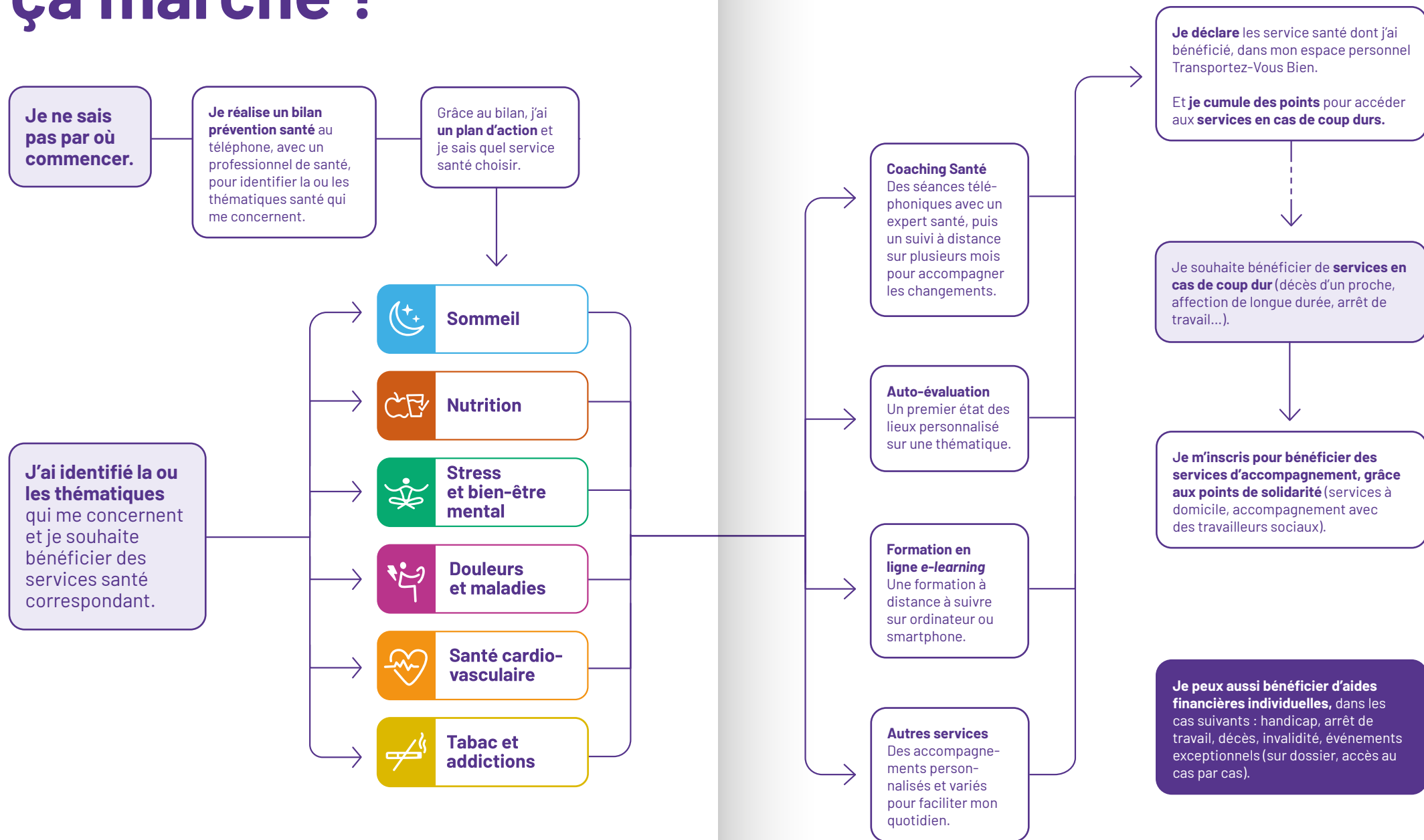
À chaque
service santé,
je déclare

→ Mes services santé me rapportent des points de solidarité.

Une fois que j'ai bénéficié d'un service santé, je le déclare sur mon espace personnel Transportez-Vous Bien afin de cumuler des points de solidarité. Grâce à ces points, je peux bénéficier d'autres services pour moi et ma famille en cas de coup dur.

Rendez-vous en page 24 pour en savoir plus.

Comment ça marche ?





Sommeil

Mieux dormir permet de récupérer plus efficacement, de retrouver de l'énergie dès le réveil, d'être vigilant et réactif sur la route.

Si vous êtes sujet aux insomnies, qu'il vous arrive de somnoler au volant et que la fatigue s'accumule, le programme santé Transportez-Vous Bien peut vous aider à retrouver un meilleur sommeil.

→ Coaching sommeil Améliorer la qualité de son sommeil

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé par téléphone avec une infirmière, à des horaires qui s'adaptent à votre rythme de travail (horaires décalés, travail de nuit, etc.). Pendant plusieurs mois, elle vous aide à améliorer durablement votre sommeil et retrouver un sommeil réparateur.

20
POINTS



Découvrez les services santé
Sommeil en ligne

→ Conseil sommeil

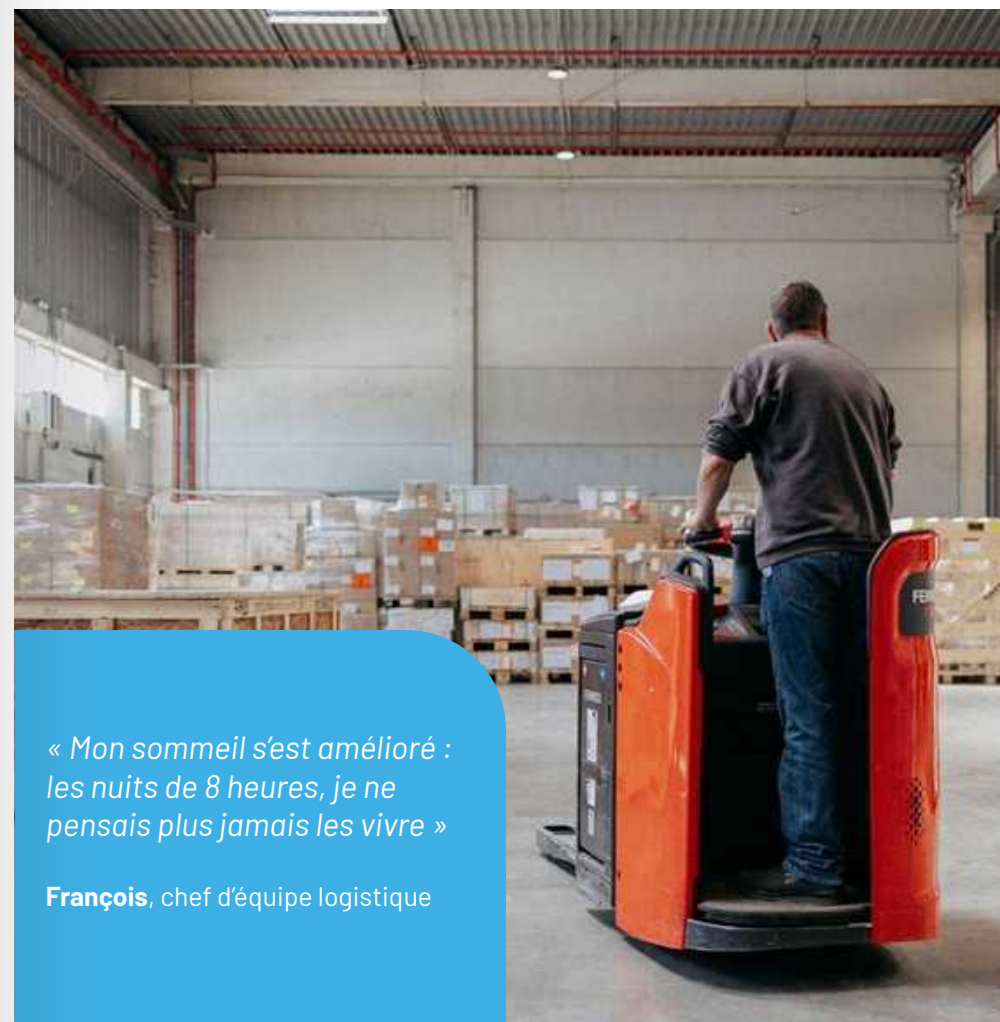
Une question sur votre sommeil ?
En 20 minutes, une infirmière vous accompagne par téléphone pour faire le point et vous apporter des conseils personnalisés.

5
POINTS

→ Auto-évaluation sommeil

En 15 minutes, faites le point sur votre sommeil. Un questionnaire en ligne, validé par des professionnels de santé, vous aide à repérer d'éventuelles difficultés et vous donne des premières pistes pour mieux dormir au quotidien.

5
POINTS



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

François, chef d'équipe logistique



Nutrition

Mieux manger et faire de l'activité physique permet de réduire le cholestérol, d'équilibrer la tension et de protéger le cœur. Bonne nouvelle : pas besoin de tout changer, quelques gestes simples peuvent déjà faire la différence*.

Transportez-Vous Bien est là pour vous aider à adopter les bons réflexes faciles à intégrer à votre quotidien.



Découvrez les services santé
Nutrition en ligne

→ Coaching nutrition (Re)trouver le chemin d'une alimentation saine

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé avec une diététicienne-nutritionniste, comprenant un bilan et 8 séances de 15 minutes. Elle vous aide à faire évoluer durablement vos habitudes alimentaires, avec des conseils adaptés à votre métier, à votre environnement de travail et à votre vie personnelle.

20
POINTS

*Étude de la Fondation VINCI Autoroutes (2021)

→ Conseil nutrition

Besoin de conseils sur votre alimentation ? Optez pour le Conseil Nut' ! Une consultation téléphonique personnalisée de 20 minutes avec une diététicienne-nutritionniste pour répondre à vos questions.

5
POINTS

→ Formation en ligne - Hygiène de vie du conducteur

Une formation e-learning courte et interactive pour adopter une hygiène de vie adaptée au métier de conducteur et préserver votre santé au quotidien.

10
POINTS



« J'ai été accompagné par téléphone pendant 3 mois, tous les samedis matin. J'ai perdu 22 kg en 1 an en appliquant les conseils de la diététicienne. »

Bruno, conducteur routier



Voir le témoignage
de Bruno en vidéo



Stress et bien-être mental

Être plus serein au quotidien présente de nombreux bénéfices : mieux dormir, réduire la fatigue mentale et gérer les imprévus avec plus d'aisance.

Si vous vous sentez parfois sous pression ou que vous traversez une période difficile, vous n'êtes pas seul. Le programme Transportez-Vous Bien vous accompagne, avec des solutions simples et concrètes pour prendre soin de votre bien-être mental.



Découvrez les services santé *Stress et bien-être mental* en ligne

→ Coaching gestion du stress Apprendre à gérer le stress au quotidien

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé par téléphone avec une infirmière, à des horaires qui s'adaptent à votre rythme de travail (horaires décalés, travail de nuit, etc.). Pendant plusieurs mois, elle vous apprend à mieux comprendre votre stress et à agir concrètement pour retrouver plus de sérénité. Elle vous donne des exercices faciles à appliquer pour faire face aux situations stressantes, au travail comme dans la vie quotidienne.

20
POINTS

* Étude Geotab, 2025, l'impact du stress sur la conduite

→ Bilan bien-être mental

Que vous soyez stressé ou que vous traversiez une période difficile, un bilan en ligne simple et confidentiel vous est proposé pour faire le point sur votre bien-être mental. Vous repartez avec des solutions adaptées à votre situation. Parmi elles, des consultations avec des psychologues et des psychiatres, à votre écoute pour retrouver sérénité et équilibre.

→ Soutien psy

Une consultation avec un psychologue, disponible par téléphone 24h/24 et 7j/7, en toute confidentialité.



→ Formation en ligne - Gestion du stress

Cette formation *e-learning* vous aide à identifier et anticiper les situations stressantes, dans votre vie professionnelle comme personnelle, afin de favoriser votre bien-être au travail.

10
POINTS

Vous accompagnez au quotidien un parent âgé, un enfant en situation de handicap ou un conjoint malade ?

Transportez-Vous Bien vous propose un **accompagnement personnalisé avec un expert des questions sociales et familiales** : vous bénéficiez d'un suivi individuel avec un assistant qui vous aide à faire le point sur vos besoins, vous guide dans vos démarches administratives, vous informe sur les aides financières possibles et vous accompagne dans la mise en place de solutions adaptées. **Un véritable appui pour ne pas rester seul face aux décisions à prendre.**



Découvrez l'accompagnement aidants familiaux en ligne



Douleurs et maladies chroniques

Quelques gestes simples et des exercices adaptés peuvent contribuer à améliorer la posture, prévenir et soulager les tensions ou retrouver de la mobilité au quotidien.

Dans les métiers du transport, les tensions musculaires et articulaires sont fréquentes, notamment au niveau du dos, des épaules ou des cervicales. Des solutions existent pour vous aider à améliorer votre confort au quotidien.

→ Coaching douleurs chroniques

Faire face aux douleurs

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé par téléphone avec une infirmière, à des horaires qui s'adaptent à votre rythme de travail (horaires décalés, travail de nuit, etc.). Pendant plusieurs mois, elle vous aide à mieux comprendre les mécanismes de la douleur et à identifier votre seuil douloureux.

20
POINTS



Découvrez les services santé *Douleurs et maladies* en ligne

→ Accompagnement avec un kinésithérapeute

Application Axomove

Avec l'application Axomove, bénéficiez d'un bilan santé physique en ligne, de téléconsultations avec un kinésithérapeute et d'un programme personnalisé d'exercices, ciblé sur les douleurs articulaires, la mobilité, la récupération et le bien-être.

→ Accompagnement des maladies chroniques

Plateforme Mapatho Plus

Accessible via une plateforme digitale, Mapatho Plus met à disposition des informations fiables et des services pour mieux comprendre les maladies chroniques et améliorer leur prise en charge au quotidien.

« Les méthodes conseillées pour mes douleurs de dos m'aident beaucoup. J'avais tort d'être sceptique. »

Damien, conducteur livreur international

→ Bracelet connecté stimulateur d'endorphines

Dispositif NoviRem™

Grâce à Transportez-Vous Bien, vous pouvez bénéficier de ce bracelet à un tarif avantageux. Ce dispositif médical, véritable innovation thérapeutique, stimule les endorphines, antidouleurs naturels de votre corps, pour contribuer à soulager les douleurs chroniques. Vous profiterez aussi d'un accompagnement personnalisé.

Être à vos côtés en cas de maladie grave

Transportez-Vous Bien met à disposition des services pensés pour vous soutenir si vous êtes atteint d'une maladie grave : services d'accompagnement activables grâce à vos points de solidarité (voir p.26), aides financières (voir p.26), soutien psychologique, bilan de bien-être mental ainsi qu'un accompagnement pour les aidants. (voir p.15)



Santé cardio-vasculaire

Quelques changements d'habitudes peuvent avoir des effets rapides et positifs sur votre santé cardio-vasculaire : ils permettent de rester en forme, de prévenir les facteurs de risque (diabète, cholestérol, tension...) et d'améliorer votre état de santé.

Transportez-Vous Bien vous accompagne pour mieux comprendre les risques cardio-vasculaires et adopter, à votre rythme, les bons réflexes pour prendre soin de votre cœur au quotidien.



Découvrez les services santé Cardio-vasculaire en ligne

→ Coaching santé cardio Adopter les bons réflexes cardio

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé par téléphone avec une infirmière, à des horaires adaptés à votre rythme de travail (horaires décalés, travail de nuit, etc.). Pendant plusieurs mois, elle vous aide à adopter les bons réflexes pour prendre soin de votre cœur (nutrition, activité physique, réduction du stress...).

20
POINTS

→ Coaching activité physique Maintenir son corps en forme

Envie de vous sentir mieux et de bouger un peu plus ? Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé sur l'activité physique, par téléphone avec une infirmière, à des horaires qui s'adaptent à votre rythme de travail (horaires décalés, travail de nuit, etc.). Pendant plusieurs mois, elle vous délivre des conseils simples et adaptés pour améliorer votre bien-être quotidien, sans bouleverser vos habitudes.

20
POINTS

→ Auto-évaluation des risques cardiométaboliques

Les problèmes de cœur ou de diabète sont souvent liés au mode de vie. En 20 minutes, évaluez votre risque de développer une maladie cardiovasculaire ou un diabète dans les prochaines années grâce à un questionnaire validé médicalement et basé sur les recommandations de la Haute Autorité de Santé.

5
POINTS



→ Activité physique Application Kiplin

Avec l'application Kiplin, accédez à des séances d'activité physique en direct ou en replay, des jeux et des contenus pédagogiques pour prendre soin de vous. Retrouvez des ressources sur le sport, la nutrition, le sommeil et la gestion du stress.



Tabac et addictions

Et si vous deveniez ex-fumeur ? Nous savons que réduire ou arrêter n'est pas simple. La cigarette rythme les journées, accompagne les pauses... Vous avez tout à y gagner : plus de liberté, moins de stress, une meilleure santé... Après un an sans tabac, votre risque d'infarctus est divisé par deux !

Peut-être avez-vous aussi envie de prendre de la distance avec d'autres habitudes devenues envahissantes (écrans, jeux, alcool...). Pour ça aussi, Transportez-Vous Bien vous accompagne.



Découvrez les services santé *Tabac et addictions* en ligne

→ Coaching tabac et addictions Retrouver un souffle nouveau

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé par téléphone avec une infirmière, à des horaires qui s'adaptent à votre rythme de travail (horaires décalés, travail de nuit, etc.). Pendant plusieurs mois, elle vous accompagne pour :

- mieux comprendre les effets du tabac et des addictions sur votre corps ;
- réduire ou arrêter le tabac (ou une autre addiction) ;
- être informé sur les risques liés aux pratiques addictives.

20
POINTS

→ Auto-évaluation tabac

En 5 minutes, faites le point sur votre relation à la cigarette afin de connaître votre niveau de dépendance. Cette autoévaluation permet également de savoir si un traitement pharmacologique peut être recommandé.

5

POINTS



« J'ai accompagné en 2024 un chauffeur routier pour l'aider à arrêter le tabac en 2026, cela fait déjà un an qu'il ne fume plus de cigarettes. Il a perçu des bénéfices sur tous les plans : santé, énergie, bien-être. Cela l'a motivé à optimiser d'autres habitudes de vie pour maintenir une bonne santé. Il parle de cet accompagnement autour de lui et encourage ses collègues à en bénéficier, car il estime que c'est une véritable chance pour les salariés du transport de pouvoir être accompagnés sur leur santé. »

Vanessa, infirmière du coaching Tabac et Addictions



Accéder aux services santé du programme Transportez-Vous Bien

Toutes les démarches se font en ligne, depuis votre **espace personnel** sécurisé et confidentiel.

Découvrez et choisissez les services santé dont vous pouvez bénéficier (coaching, formations, auto-évaluations...).

Déclarez et consultez les points de solidarité, que vous cumulez en bénéficiant des services santé.

En cas de coup dur, bénéficiez de soutien :

- des services d'accompagnement (grâce aux points de solidarité)
- des aides financières (sur dossier).



Retrouvez les services sur : particuliers.carcept-prev.fr

Créer votre compte ou connectez-vous à votre espace personnel



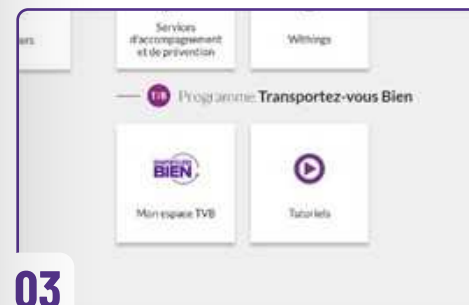
01

Rendez-vous sur particuliers.carcept-prev.fr



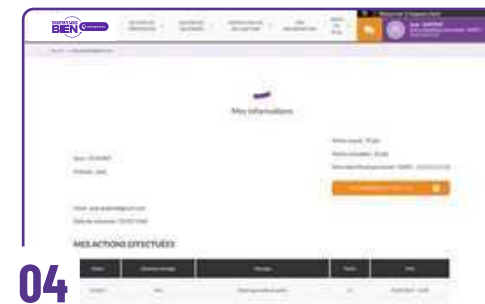
02

Connectez-vous à votre espace personnel ou créez votre compte en suivant les instructions données. La connexion se fait par vos identifiants FranceConnect.



03

Une fois connecté : cliquez sur le logo Transportez-Vous Bien pour accéder au programme.



04

Accédez à votre profil via « Mes informations » pour effectuer mes démarches et choisir un service santé.

Votre identifiant personnel Transportez-Vous Bien (IDREF)

Votre identifiant Transportez-Vous Bien (IDREF) est unique et personnel. Il se compose de 11 chiffres.

Il vous est indispensable pour :

- demander un service santé
- suivre votre programme

Vous pouvez le retrouver :

- dans votre espace personnel, rubrique « Mes informations »
- dans les e-mails, SMS et courriers envoyés par Carcept Prev

Les points de solidarité : pour faire face aux aléas de la vie

A chaque fois que vous bénéficiez d'un service santé, vous pouvez le déclarer dans votre espace personnel Transportez-Vous Bien afin de cumuler des points de solidarité. En cas de coup dur, ces points vous donnent **accès à des services d'accompagnement pour vous et votre famille**, proposés par Transportez-Vous Bien.

Sylvie, 38 ans,
conductrice poids lourd

En situation d'incapacité médicale à la conduite, elle a pu bénéficier d'un service d'aide à domicile (entretien, ménage) grâce à ses points de solidarité (30 points).

Pierre, 42 ans,
ambulancier

En arrêt de travail depuis 8 mois, il a réalisé un bilan personnalisé pour faire le point sur sa situation grâce à ses points de solidarité (60 points).

Alain, 32 ans,
conducteur de bus

Aidant de sa conjointe en situation de handicap, il a obtenu une aide financière pour installer un lit médicalisé à son domicile, après étude de son dossier par Carcept Prev.

Les coups durs pour lesquels vous pouvez être accompagné :

- **Vous êtes en situation d'invalidité ou d'incapacité** à la conduite.
- **Vous êtes en arrêt de travail continu** depuis plus de 6 mois.
- **Vous êtes concerné par une affection de longue durée** (ALD dite « exonérante »).
- **Vous êtes aidant d'un proche** (conjoint ou enfant).
- **Vous faites face au décès ou à l'invalidité d'un proche** (conjoint, partenaire de PACS, concubin ou enfant).



Les services d'accompagnement et aides financières en cas de coups durs

Les services dont vous pouvez bénéficier en cas de coup dur :

Accompagnement des enfants

Vos enfants sont pris en charge depuis votre domicile et accompagnés dans leur déplacement (école, activités...).

Aide à domicile

Les tâches quotidiennes peuvent devenir plus difficiles à gérer quand on traverse une période difficile. Ménage, préparation des repas, repassage, courses... Vous bénéficiez d'une aide de 2h par semaine, pendant 1 mois.

Présence d'un proche à domicile

Être entouré fait toute la différence. Nous facilitons la venue d'un proche à vos côtés, avec une prise en charge de son déplacement jusqu'à 200 €.

Soutien psychologique

Parler avec un professionnel peut aider à alléger ce que l'on ressent. En toute confidentialité, un psychologue vous accompagne jusqu'à 5 entretiens téléphoniques, et si besoin, jusqu'à 3 rendez-vous en face à face.

Bilan personnalisé

Parce que chaque situation est unique, un travailleur social fait le point avec vous sur votre situation et vous propose un accompagnement adapté à vos besoins.

Les aides financières

En cas d'arrêt de travail, handicap, décès, invalidité ou autres événements exceptionnels, vous pouvez aussi bénéficier d'aides financières, après étude de votre dossier par les Conseillers Action sociale.

Pour faire une demande, connectez-vous à votre espace personnel Transportez-Vous Bien. Vous serez redirigé vers un formulaire à compléter et à envoyer par e-mail ou par voie postale à l'Action Sociale.

Rendez-vous en page 24 pour être accompagné dans votre démarche.

Accompagnement budgétaire

Vous bénéficiez de conseils pour mieux gérer votre budget et êtes orienté, si besoin, vers des organismes spécialisés.

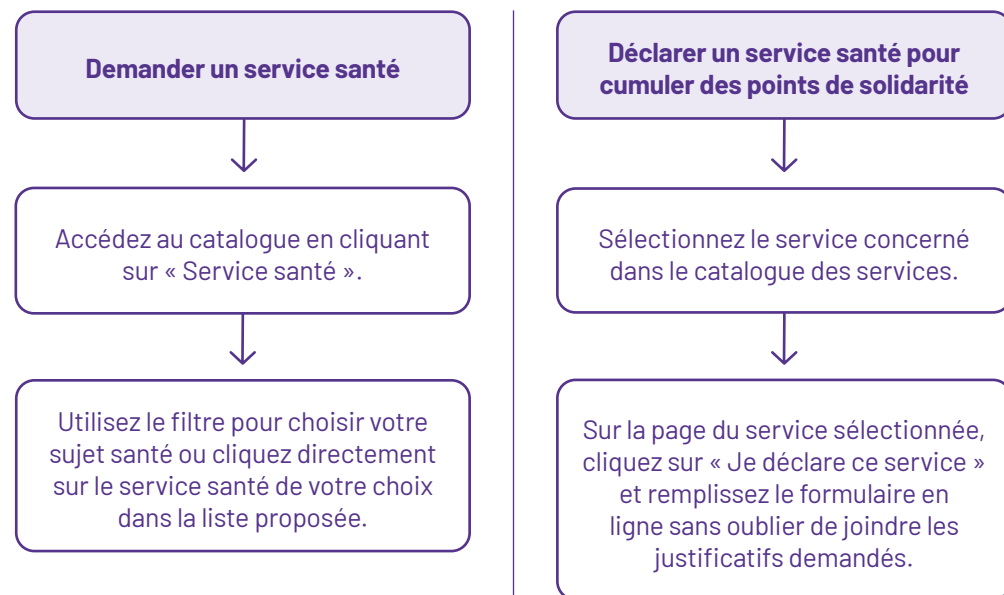
Remise en forme

Retrouvez de l'énergie à votre rythme grâce à l'accompagnement d'un coach : 10 séances d'activité physique adaptée (à domicile ou à proximité) + un suivi téléphonique pendant 6 mois.



Découvrez en ligne
les services
en cas de coup dur

Comment cumuler des points de solidarité ?



Bon à savoir

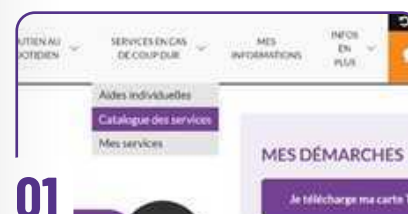
Lors de votre visite médicale annuelle ou lors des dépistages proposés par l'Assurance Maladie (cancer colorectal, col de l'utérus, sein), faites signer votre attestation Transportez-Vous Bien. **Elle vous permet de cumuler des points de solidarité.**



Comment demander une aide financière ou un service d'accompagnement en cas de coup dur ?

Pour commencer, accédez à votre espace en ligne : rendez-vous sur particuliers.carcept-prev.fr et connectez-vous à votre espace client, ou activez votre compte en suivant les instructions. Cliquez ensuite sur le logo « Transportez-Vous Bien » pour accéder à votre espace personnel.

Demander un accompagnement



01

Accédez à la rubrique « Catalogue des services ».



02

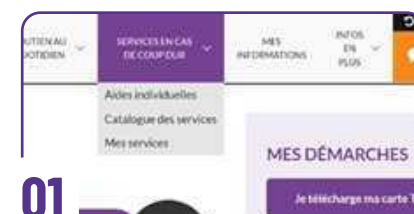
Sélectionnez le service de votre choix.



03

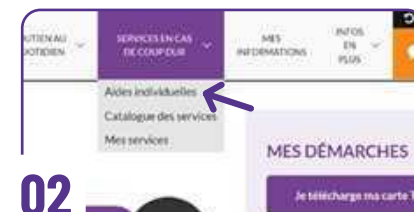
Cliquez sur « Je demande ce service » et suivez les instructions.

Demander une aide financière



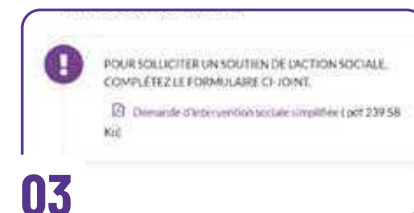
01

Cliquez sur « Des services en cas de coup dur » dans le menu.



02

Sélectionnez « Aides individuelles ».



03

Complétez le formulaire en ligne, puis envoyer-le par e-mail ou par voie postale à l'Action Sociale.



Le programme santé au plus proche des salariés du transport



Une question sur le programme santé Transportez-Vous Bien ?



Appel non surtaxé

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

TransportezVousBien.fr



**Envie d'être accompagné
pour bénéficier d'un
service santé ?**

Scannez le QR code
pour être recontacté

CARCEPT Prévoyance institution de prévoyance régie par le Titre III du Livre IX du code de la sécurité sociale - Siège social 4, rue Georges Picquart 75017 Paris.

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.