TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

carcept prev

- Santé cardio-vasculaire
- Nutrition
- Sommeil et vigilance
- Bien-être au travail
- Prévention des TMS
- Prévention des conduites addictives

Le catalogue des ateliers de prévention

Organisez un événement de prévention santé sur site pour vos salariés.

Sommaire

01 **La prévention santé : un enjeu majeur pour les entreprises du transport**

02 **Transportez-Vous Bien, le programme de prévention santé au plus proche des salariés du transport**

03 **Formats et modalités des ateliers de prévention**

04 **Les ateliers : le récap en un coup d'œil**

05 **Comment demander un atelier de prévention ?**

06 **Les étapes clés pour organiser votre atelier**

07 **Les ateliers de prévention**

→ Formats individuels, dès 8 salariés

→ Formats collectifs, dès 25 salariés

La prévention santé **un enjeu majeur pour les entreprises du transport**

81 %

des salariés du transport sont confrontés à au moins un problème de santé.[1]

63 %

déclarent un problème physique (troubles musculo-squelettiques, troubles visuels, diabète et hypertension…)[1]

39 %

déclarent un problème psychologique (trouble du sommeil, stress, dépression…)[1]

1 Baromètre OpinionWay pour Carcept Prev, 2026.

Transportez-Vous Bien, le programme santé **au plus proche des salariés du transport**

Transportez-Vous Bien, le programme de prévention santé animé par Carcept Prev, accompagne les entreprises du transport dans la mise en œuvre de leurs actions de prévention.

Il met à la disposition des salariés non-cadres des services **sans coût supplémentaire** sur des thématiques qui les concernent au quotidien.
Les employeurs bénéficient **d'actions clés en main**, tandis que les salariés peuvent accéder à un **accompagnement en cas de coup dur grâce à un système de points de Solidarité** récompensant leur participation aux actions de prévention.

- Santé cardio-vasculaire
- Nutrition
- Sommeil et vigilance
- Bien-être au travail
- Prévention des TMS
- Prévention des conduites addictives

Mis en place par les partenaires sociaux du Transport Routier (IDCC 16) et du Transport urbain (IDCC 1424) par l'accord-cadre du 20 avril 2016, le programme santé Transportez-Vous Bien est adossé au régime de prévoyance conventionnel des salariés non-cadres et est financé au travers du Haut Degré de Solidarité (HDS). Par l'accord-cadre du 28 mars 2022, les salariés non-cadres du transport sanitaire sont éligibles au programme Transportez-Vous Bien depuis le 1er juillet 2022 et ceux de la logistique depuis le 1er janvier 2026.

Formats et modalités **des ateliers de prévention**

Les ateliers de prévention sont des temps de sensibilisation sur site, animés par des professionnels de santé. Ils permettent d'approfondir une thématique de prévention grâce à des exercices de mise en situation ou des dépistages.

Conditions de mise en place des ateliers de prévention

Pour garantir le bon déroulement des ateliers, les conditions suivantes doivent être réunies :

- → Au moins 8 salariés non-cadres pour les formats individuels
- → Au moins 25 salariés non-cadres pour les formats collectifs
- → Mise à disposition d'une salle dédiée
- → Information préalable des salariés et des managers
- → Préinscription des participants

Collectif ou individuel : **choisissez le format le plus adapté à votre entreprise**

Transportez-Vous Bien propose 18 ateliers collectifs et 3 ateliers individuels, à sélectionner selon le nombre de salariés à sensibiliser.

Les formats individuels

Les ateliers individuels sont accessibles à partir de 8 salariés non-cadres. Chaque rendez-vous dure entre 10 et 30 minutes par salarié, selon la thématique choisie. Un intervenant se déplace dans votre entreprise et reçoit les salariés lors de rendez-vous individuels :

- → 8 à 12 rendez-vous sur une demi-journée ;
- → 16 à 40 rendez-vous sur une journée complète.

Les formats collectifs

Les ateliers collectifs sont accessibles à partir de 25 salariés non-cadres. Ils se déroulent sous forme de sessions d'une heure animées par un intervenant. Afin de favoriser les échanges et la participation, il est recommandé de constituer des groupes d'environ 10 alariés. Vous pouvez organiser :

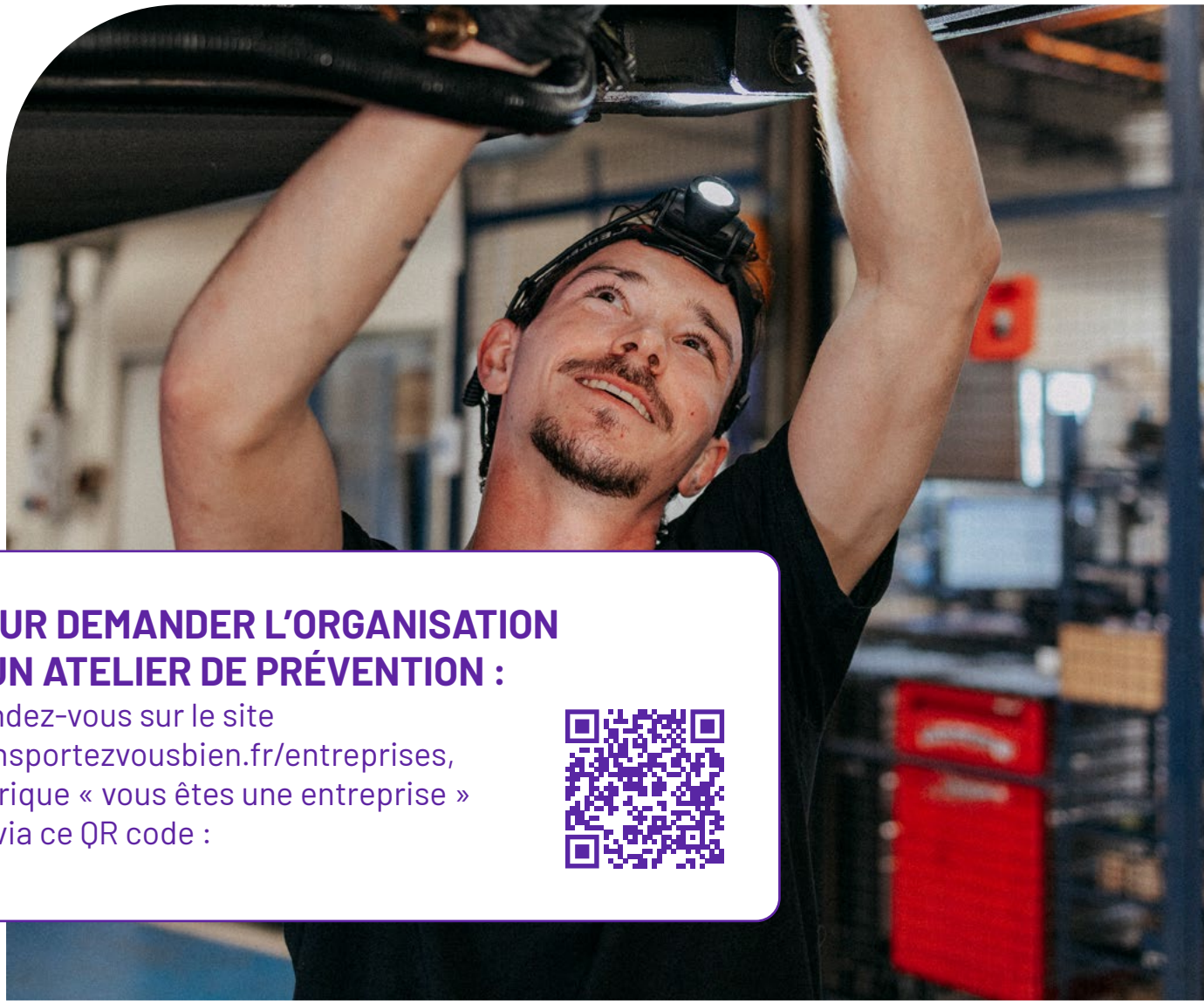
- → 2 à 3 sessions sur une demi-journée, soit pour un minimum de 25 salariés ;
- → 5 à 6 sessions sur une journée complète, soit pour un minimum de 50 salariés.

Chaque atelier est consacré à une thématique spécifique, définie en amont, et animé sur site par un intervenant spécialisé. L'ensemble des participants assiste au même atelier sur plusieurs créneaux.

Tous les ateliers :
le récap en un coup d'œil

	Formats individuels	Formats collectifs			
Santé cardio-vasculaire	Dépistage des risques cardiovasculaires	Alimentation et cœur : améliorer son bilan sanguin	Gestes qui sauvent : massage cardiaque et défibrillateur		
Nutrition	Conseil Nutrition Personnalisé	S'adapter en mobilité : mieux manger sur la route	Améliorer sa glycémie grâce à l'alimentation : maîtriser sa consommation de sucre		
Sommeil et vigilance		Les bienfaits du sommeil : mieux le comprendre pour améliorer sa qualité de vie	Optimiser son environnement de sommeil : techniques de récupération	Prévenir la baisse de vigilance : techniques de redynamisation	Se caler en horaires décalés : bien manger à toute heure de la journée !
Bien-être au travail		Rythme de vie et rythme de travail : s'organiser sur 24 h	Gestion des incivilités et de l'agressivité au travail	Sophrologie : s'approprier des techniques de relaxation basées sur la respiration	Yoga sur chaise : exercices pour mieux évacuer les tensions
Prévention des TMS	Dépistage et traitement des troubles musculo-squelettiques	Réglages du poste de travail (au bureau ou sur poste itinérant)	Prévenir le mal de dos au travail	Étirements au travail	Impact des tensions et des émotions au volant
Tabac et addictions		Sensibilisation aux conduites addictives	Sensibilisation à l'hyper connexion et aux écrans		

Comment demander **un atelier de prévention ?**



POUR DEMANDER L'ORGANISATION D'UN ATELIER DE PRÉVENTION :

Rendez-vous sur le site transportezvousbien.fr/entreprises, rubrique « vous êtes une entreprise » ou via ce QR code :

Délais de 8 à 12 semaines :

Votre demande d'intervention doit parvenir à Carcept Prev sous 8 à 12 semaines calendaires (soit 2 à 3 mois) avant la date souhaitée. Cela nous permettra d'assurer la bonne organisation de vos ateliers de prévention !

Pour bénéficier du financement des ateliers de prévention, votre entreprise doit cotiser auprès de Carcept Prev au Haut Degré de Solidarité rattaché au régime de prévoyance non-cadres des salariés des branches du transport routier, du transport urbain, du transport sanitaire et de la logistique.

Les étapes clés pour organiser **un atelier de prévention**

Les demandes d'intervention doivent être adressées 8 à 12 semaines (S–8 à S–12) avant la date prévue.

S–12

1 - ÉTUDE

Vous échangez en interne pour valider la faisabilité du projet avec vos parties prenantes (encadrants, personnes en charge des plannings…) :

- Format individuel ou collectif
- Journée ou demi-journée
- Choix de l'atelier
- Date de l'atelier
- Salle disponible

2 - FORMULAIRE EN LIGNE

→ **Cliquez ici pour remplir le formulaire**

Vous aurez besoin des données suivantes :

- SIRET
- Code NAF
- Effectif
- Coordonnées de la personne en charge de l'organisation

S–9

⚠ **Date limite pour demander un atelier de prévention**

S–8

3 - CADRAGE

Une fois votre demande transmise par mail, vous précisez les modalités pratiques avec l'intervenant :

- Horaires
- Besoins logistiques
- Spécificités métiers

S–4

4 - INSCRIPTIONS

Vous inscrivez les salariés sur les différents créneaux proposés.

S–2

5 - ATTESTATIONS

Attestations de points à imprimer (transmises par mail) :
Ces attestations signées par l'intervenant le jour J permettront aux participants de déclarer leurs points de Solidarité.

S–1

JOUR J : ATELIER

Les ateliers de prévention **par thématique**

- Santé cardio-vasculaire
- Nutrition
- Sommeil et vigilance
- Bien-être au travail
- Prévention des TMS
- Prévention des conduites addictives

Les ateliers au format individuel → P. 11 à 14
Les ateliers au format collectif → P. 15 à 39

Les ateliers de prévention

Format individuel

Dès 8 salariés

À partir de 8 salariés, vous pouvez proposer à vos collaborateurs un atelier au format individuel.

Avec ces ateliers, chaque salarié bénéficie d'une consultation ou d'un dépistage (selon l'atelier choisi), directement sur site.

Les échanges se déroulent en toute confidentialité avec un professionnel de santé.

En tant qu'employeur, vous pouvez choisir parmi **trois ateliers** au format individuel.

Les modalités peuvent varier selon l'atelier retenu :

- → Durée d'un rendez-vous : **10 à 30 minutes par salarié**
- → Nombre de créneaux disponibles :
  - 8 à 12 créneaux sur une **demi-journée**
  - 16 à 40 créneaux pour une **journée complète.**

→ **À partir de 8 salariés,** vous pouvez organiser jusqu'à 12 rendez-vous sur une demi-journée.

→ **À partir de 15 salariés,** vous pouvez organiser jusqu'à 40 rendez-vous sur une journée entière.

Format individuel

Santé cardiovasculaire

→ Dépistage des risques cardiovasculaires

Avec une infirmière
10 à 30 minutes, selon l'option choisie

Objectifs

→ Mesures des variables cardiovasculaires avec l'infirmière.

→ Connaître et modifier ses facteurs de risque.

Dépistages

L'employeur peut choisir 1 à 3 options :

1. Connaître l'âge de ses artères et préserver son cœur.
   10 min/salarié
2. Dépistage du risque de diabète et d'hypertension artérielle.
   20 min/salarié
3. Dépistage santé cardiovasculaire global.
   30 min/salarié

Prévoir 10 minutes par option retenue.

Déroulé

- Mesures des variables cardiovasculaires avec l'infirmière (en toute confidentialité).
- Analyse des résultats par l'infirmière et échange avec le salarié sur les facteurs de risque modifiables.
- Informations et conseils sur les bienfaits de l'activité physique, d'une alimentation saine et équilibrée, sur les risques liés à la consommation du tabac et de l'alcool, et à la sédentarité.

Selon le type de dépistage choisi, prévoir une durée par salarié entre 10 et 30 minutes.

En amont de l'atelier, notre expert vous accompagnera pour choisir le dépistage le plus adapté pour votre établissement.

Format individuel

Nutrition

→ Conseil Nutrition Personnalisé

Avec une diététicienne-nutritionniste
20 minutes par salarié

Objectifs

- → Échanger avec un expert santé pour recevoir des conseils personnalisés.
- → Engager un changement d'habitudes alimentaires en tenant compte des spécificités de chaque métier : horaires décalés, mobilité, besoins de concentration, travail physique ou sédentarité.

Format individuel

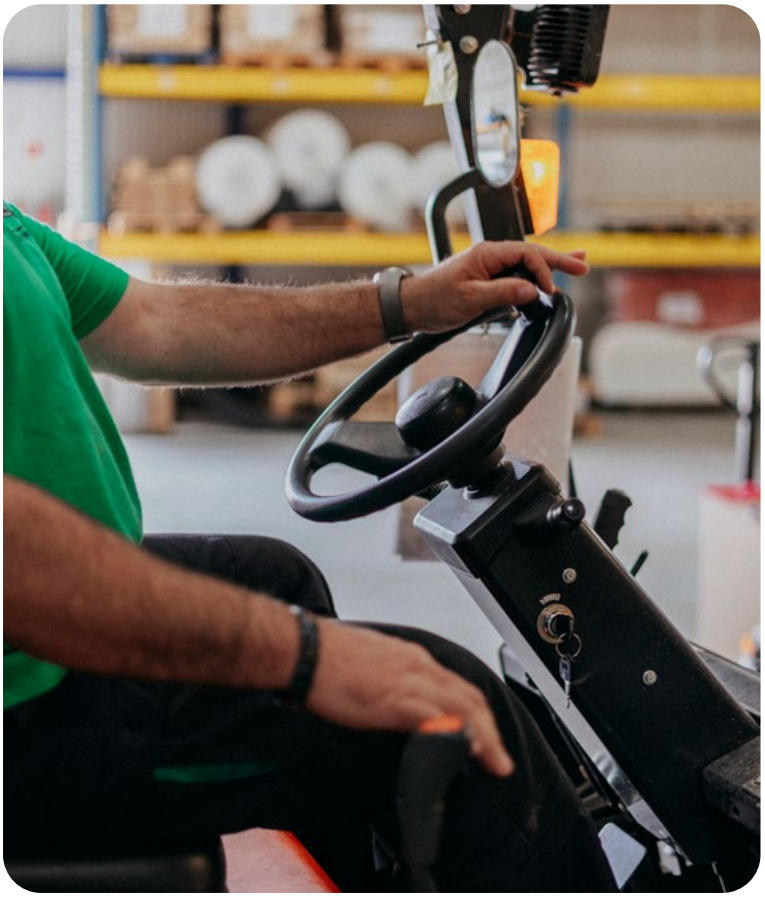
Prévention des TMS

→ Dépistage et traitement des troubles musculosquelettiques

Avec un ostéopathe ou chiropracteur
20 minutes par salarié

Objectifs

Cet atelier vise à identifier voire réduire les troubles musculosquelettiques des salariés.



Déroulé

Étape 1 :
Consultation de dépistage

Le salarié reçoit des conseils pratiques par rapport à sa situation. L'intervenant produit un rapport anonymisé à destination de l'employeur offrant une vue précise des problématiques TMS dans l'entreprise et formule des recommandations et actions à mettre en place.

Étape 2 :
Consultation de traitement (2ème étape, en option)

Suite au dépistage, des consultations individuelles de traitement de 20 minutes peuvent être mises en place sur site. Le spécialiste réalise des manipulations physiques, mensuellement, sur 3, 6, ou 12 mois.

Les ateliers de prévention

Format collectif

Dès 25 salariés

À partir de 25 salariés, vous pouvez proposer à vos collaborateurs un atelier au format collectif.

Avec ces ateliers, vos salariés bénéficient en groupe de l'intervention d'un professionnel de santé sur un sujet précis, sur leur temps de travail.

En tant qu'employeur, vous pouvez choisir parmi **18 ateliers** au format collectif.

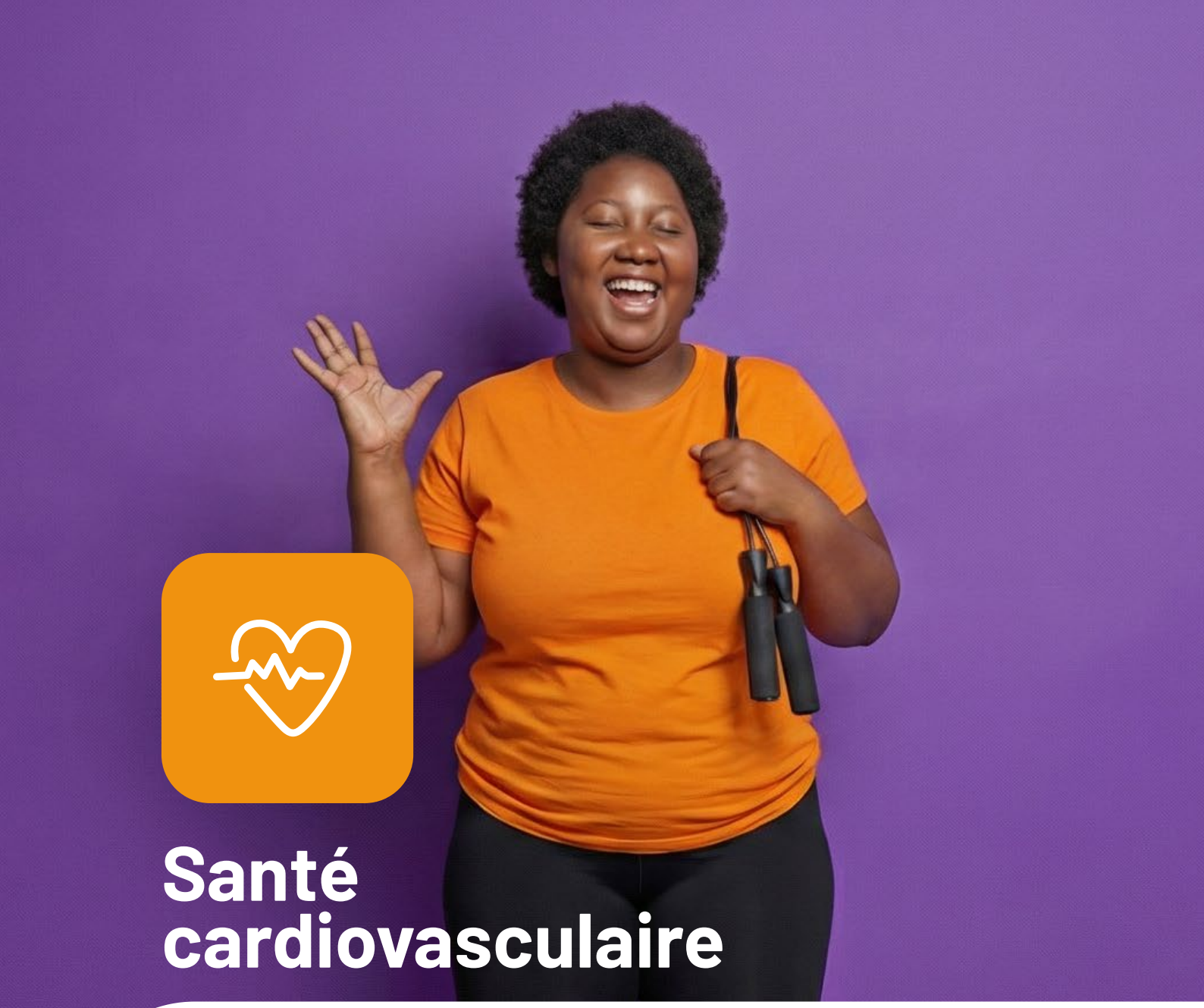
→ Durée et nombre de participants : les ateliers se déclinent en sessions **d'une heure** par **groupe de 10 salariés**. Ils doivent s'inscrire au préalable pour participer.

→ Nombre de sessions possibles :

- 2 à 3 sessions sur une **demi-journée** (à partir de 25 salariés)
- 5 à 6 sessions sur une **journée complète** (à partir de 50 salariés).

→ **À partir de 25 salariés,** vous pouvez organiser jusqu'à 3 sessions sur une demi-journée.

→ **À partir de 50 salariés,** vous pouvez organiser jusqu'à 6 sessions sur une journée entière.



Santé cardiovasculaire

Les maladies cardiovasculaires restent en France l'une des **premières causes de décès.**

50 000
décès par an d'un arrêt cardiaque*

Taux de survie de 7 % en France après un arrêt cardiaque.

Près d'1 français sur 3 en hypertension dont la moitié l'ignore.

Il existe plusieurs facteurs de risque individuels dont la plupart sont modifiables : le tabagisme, l'hypertension artérielle, le diabète, l'hypercholestérolémie, une mauvaise alimentation, l'obésité, la sédentarité.

À partir de mesures de dépistage (bilan sanguin, mesure de l'élasticité de la paroi artérielle), des conseils personnalisés sont apportés pour agir sur les facteurs de risque modifiables, et ainsi préserver sa santé cardiovasculaire.

** Santé publique France 2023*

Format collectif

Santé cardiovasculaire

→ Alimentation et cœur

Améliorer son bilan sanguin

Avec une diététicienne-nutritionniste

Objectifs

→ Comprendre l'impact de son alimentation sur ses bilans sanguins

→ Identifier les bonnes pratiques alimentaires pour améliorer ses bilans sanguins

Sujets abordés

- Maladies cardiovasculaires et mobilité.
- Manger équilibré pour sa santé.
- Quels paramètres de son bilan sanguin améliorer par la nutrition ?
- Cholestérol - Triglycérides - Hypertension artérielle.

Format collectif

Santé cardiovasculaire

→ Premiers secours

Les gestes qui sauvent

Avec un formateur SST ou sapeur-pompier

Objectifs

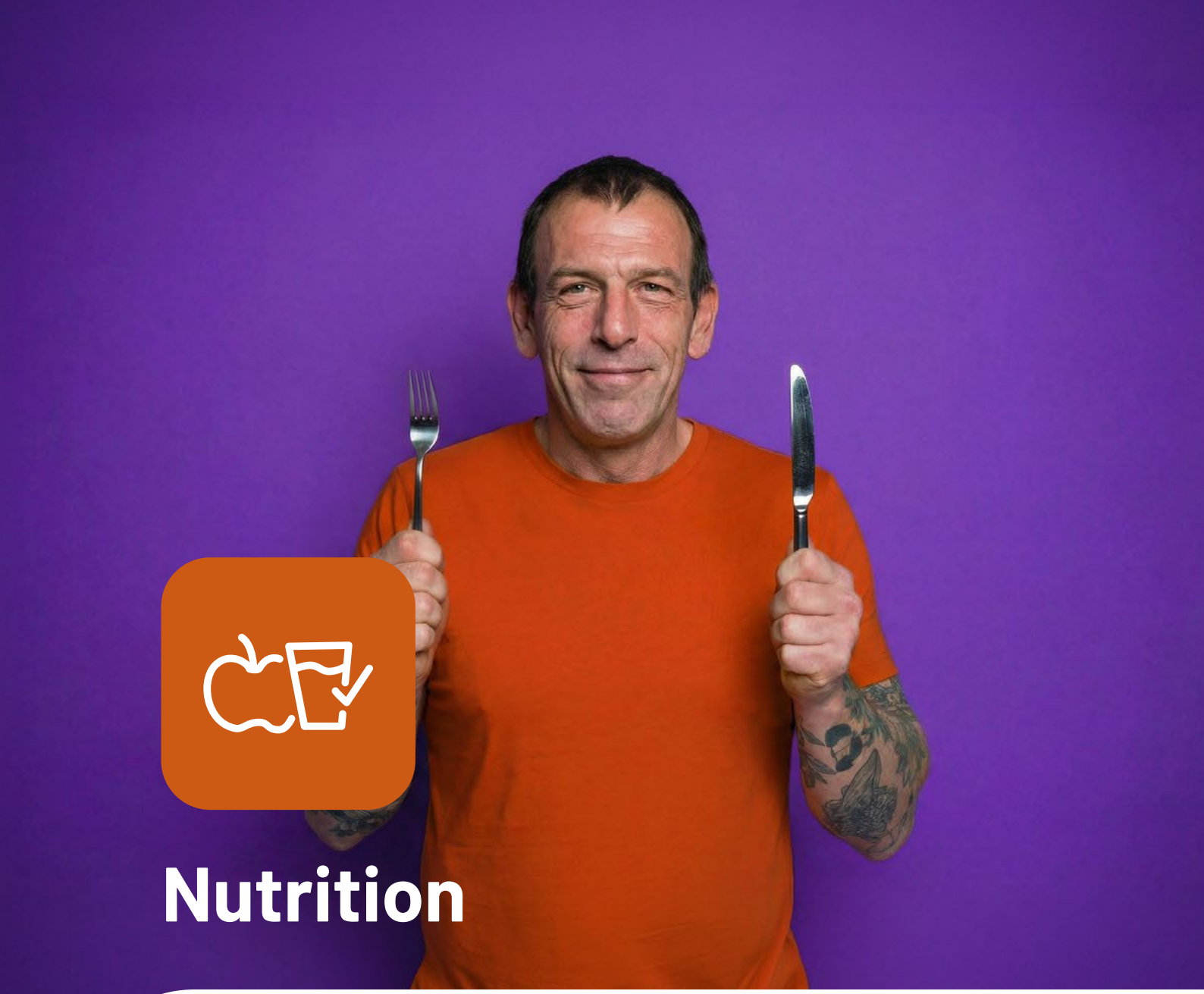
→ Comprendre les bases de l'organisation des secours en entreprise

→ Repérer un danger pour le supprimer ou l'isoler, savoir protéger en cas d'accident pour éviter l'aggravation

→ Être capable de réaliser des gestes qui sauvent

Sujets abordés

- Quiz premiers secours
- L'organisation des premiers secours en entreprise (situations dangereuses et accidents du travail, acteurs de la prévention, secourisme en entreprise)
- PEAS : Protéger, Examiner, Alerter et Secourir (identifier, supprimer ou isoler les dangers, baliser et mettre la victime en sécurité, examiner une victime, alerter)
- Gestes premiers secours 1 et 2 (focus sur une situation, démonstration sur mannequin et mise en pratique)



Nutrition

80 %

des salariés du transport jugent intéressantes les actions autour des bonnes pratiques alimentaires[1].

+ 9 % d'obésité en 20 ans (8,5 % chez les adultes en 1997 à 17 % en 2020)[2]

5,3 % de la population française traitée pharmacologiquement pour un diabète, soit + de 3,5 millions de personnes en 2020[3]

1 français sur 5 a des problèmes de cholestérol soit 20 % de la population[4]

Une alimentation saine aide à se protéger contre des maladies telles que : le diabète, les accidents vasculaires cérébraux, les cancers...

L'objectif de ces ateliers sur la nutrition est de permettre à chaque salarié de comprendre de quoi se compose son assiette et l'impact de son alimentation sur sa santé, pour réussir à équilibrer ses repas, même en déplacement.

[1] Étude OpinionWay pour Carcept Prev, [2] Ameli.fr janvier 2026, [3] Santé Publique France 2020, [4] Santé Publique France 2019

Format collectif

Nutrition

→ S'adapter en mobilité

Conseils et astuces pour mieux manger sur la route

Avec une diététicienne-nutritionniste

Objectifs

→ Savoir décrypter une étiquette alimentaire pour mieux choisir ses aliments sur la route

→ Savoir composer un repas équilibré hors domicile

→ Apprendre à anticiper ses repas sur la semaine

Sujets abordés

- Contexte : lien entre alimentation et métiers du transport
- Bien choisir pour mieux manger
- Astuces pour manger vite et bon
- Le batch cooking, les clés pour prévoir les repas de la semaine en une séance de cuisine : préparer plusieurs repas en une fois

Format collectif

Nutrition

→ Améliorer la glycémie grâce à son alimentation

Maîtriser sa consommation de sucre

Avec une diététicienne-nutritionniste

Objectifs

→ Comprendre l'impact de son alimentation sur sa glycémie

→ Identifier les bonnes pratiques alimentaires pour améliorer sa glycémie

Sujets abordés

- Comprendre les mécanismes de la glycémie (taux de sucre dans le sang)
- Les clés d'une assiette équilibrée tout au long de la journée sur la route
- Les équivalences en glucides et matières grasses
- Réduire sa consommation de sucre tout en mangeant gourmand

Sommeil et vigilance

45 %

des salariés du monde du transport sont confrontés à des troubles du sommeil et de la fatigue, contre 31 % pour la moyenne des Français[1].

Le manque de sommeil peut avoir des conséquences sur la santé physique et psychologique de chacun, ainsi que sur sa sécurité et celle des autres.

Un manque de sommeil ou un sommeil altéré peut avoir de nombreuses conséquences sur le fonctionnement en journée : inattention, baisse de la vigilance et des performances, risques liés à la somnolence (20 % à 30 % des accidents du travail sont dus à la somnolence[2]), augmentation de la sensibilité à la douleur, irritabilité, difficultés relationnelles…

Une compréhension de ses besoins et des techniques adaptées au rythme de travail et de vie permet au salarié de prévenir les risques liés à la somnolence et d'améliorer la vigilance.

[1] Étude OpinionWay pour Carcept Prev, janv. 2023, [2] Institut National du Sommeil et de la Vigilance – 2014

Format collectif

Sommeil et vigilance

→ Les bienfaits du sommeil

Mieux le comprendre pour améliorer sa qualité de vie

Avec un médecin ou somnologue

Objectifs

→ Connaître les bienfaits d'un sommeil de qualité

→ Comprendre l'architecture du sommeil

→ Savoir comment optimiser son sommeil en modifiant son environnement

→ Comprendre l'impact des principales habitudes impactant le sommeil

Sujets abordés

- Sommeil : état des lieux
- Rythme circadien (comprendre son horloge biologique interne) et architecture d'une nuit de sommeil
- Chronotypes : quiz pour savoir si vous êtes du matin ou du soir
- Besoin de sommeil et qualité de sommeil
- Gestion des temps forts et des temps faibles
- Optimisation de l'environnement sommeil (bruit, lumière, literie, température)
- Construction de bonnes habitudes quotidiennes pour le sommeil

Format collectif

Sommeil et vigilance

→ Optimiser son environnement de sommeil

Techniques de récupération

Avec un médecin ou somnologue

Objectifs

→ Comprendre l'impact du manque de sommeil

→ Anticiper et adapter ses comportements pour réduire sa dette de sommeil

→ Intégrer la sieste dans ses routines et améliorer son hygiène de vie

→ Mettre en place une technique pour appréhender les creux de vigilance

Déroulé

À l'aide d'une mise en scène représentant une chambre miniature, les salariés vont devoir, en équipe, remettre en 3 dimensions les facteurs défavorables au sommeil et les corriger.

Sujets abordés

- Sommeil : Faire le point sur ses connaissances
- Besoin de sommeil et dette de sommeil (calculer sa dette de sommeil)
- Anticipation de l'action (optimiser son environnement sommeil, gestion des rythmes de travail)
- L'art de la sieste et de la récupération/ Exercices pratiques
- Technique de gestion de l'hypovigilance (respiration et gestes de dynamisation)
- Exercices pratiques

Format collectif

Sommeil et vigilance

→ Prévenir la baisse de vigilance

Techniques de redynamisation

Avec un médecin ou somnologue

Objectifs

→ Appréhender les bénéfices d'un sommeil de qualité

→ Comprendre le mécanisme du sommeil

→ Appréhender les fluctuations de la vigilance, repérer les signes d'endormissement, s'adapter pour prévenir les risques

→ Savoir adapter son environnement et ses comportements pour réduire les risques

Sujets abordés

- Comprendre le sommeil
- Gestion des temps forts et temps faibles (risques associés au travail de nuit, rythme de vigilance et fluctuations, signes d'endormissement)/ Exercices pratiques
- Sommeil et mise en place de bonnes habitudes/ Exercices pratiques

Format collectif

Sommeil et vigilance

→ Se caler en horaires décalés

Bien manger à toute heure de la journée

Avec une diététicienne-nutritionniste

Objectifs

→ Comprendre l'impact des horaires décalés sur sa vigilance et sa santé

→ Apprendre à mieux gérer ses apports en horaires décalés

→ Acquérir des outils pratiques pour faciliter son quotidien dans un contexte d'horaires décalés

Sujets abordés

- Contexte : impact d'une alimentation en horaires décalés sur sa vigilance au volant
- À la découverte des familles d'aliments
- Les clés d'une assiette équilibrée en horaires décalés
- Switcher ses ingrédients facilement avec les équivalences alimentaires
- Et alors, quand manger ?

Bien-être au travail

78 %

des salariés du secteur du transport estiment que la Qualité de Vie au Travail est importante[1].

50 % des salariés du transport se déclarent stressés. Près de 2/3 parmi les moins de 35 ans et les femmes[2].

79 % des dirigeants et 57 % des salariés (tous secteurs) **considèrent le stress comme un thème prioritaire de santé dans l'entreprise[3].**

Écouter son corps, gérer son temps de vie professionnelle et personnelle, et mieux contrôler ses émotions aident à prendre du recul face à des situations stressantes ou conflictuelles, et favorisent une Qualité de Vie au Travail bénéfique pour chacun.

[1] Étude OpinionWay pour Carcept Prev, janv.2023, [2] Étude Fondation Carcept Prev OpinionWay 2020, [3] Étude BVA pour Klesia 2020

Bien-être au travail

Format collectif

→ Rythme de vie et rythme de travail

S'organiser sur 24 h

Avec un expert en gestion du temps et en efficacité personnelle

Objectifs

→ Hiérarchiser et compartimenter ses temps professionnels et personnels

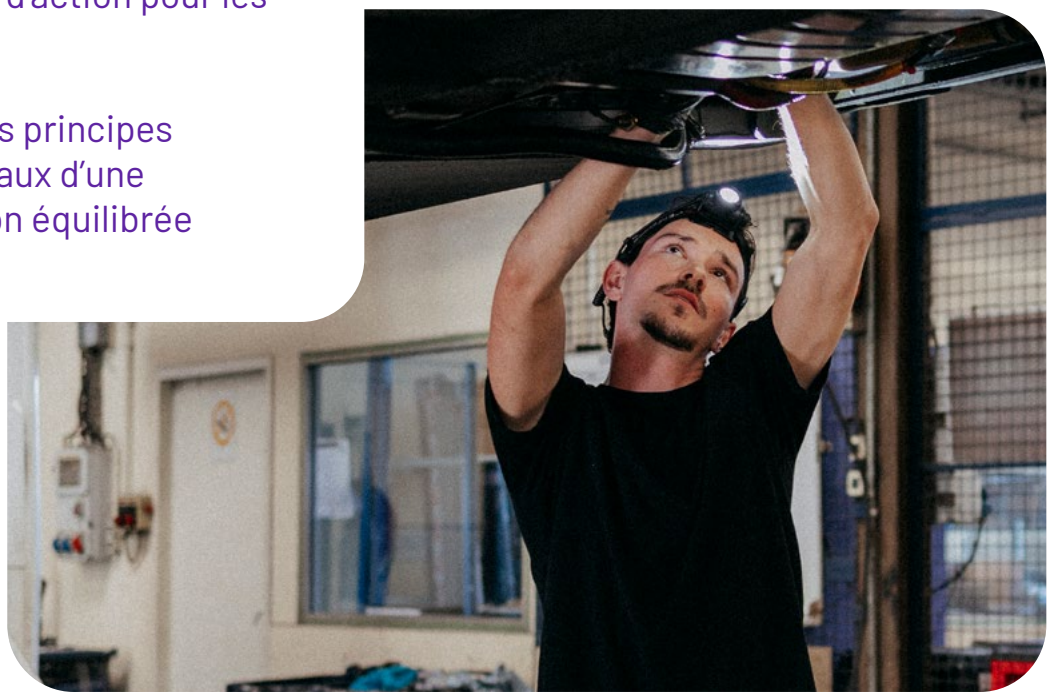
→ Saisir les bienfaits du sommeil, savoir gérer ses rythmes de sommeil pour optimiser ses performances

→ Appréhender les méfaits de la sédentarité et connaître les moyens d'action pour les prévenir

→ Maîtriser les principes fondamentaux d'une alimentation équilibrée

Sujets abordés

- Cadrer ses temps de vie professionnels et personnels
- Améliorer son sommeil : exercices pratiques
- Lutter contre la sédentarité : exercices pratiques
- Adopter de bonnes habitudes alimentaires : repères d'une consommation équilibrée



Bien-être au travail

Format collectif

→ Gestion des incivilités

et de l'agressivité des clients et usagers

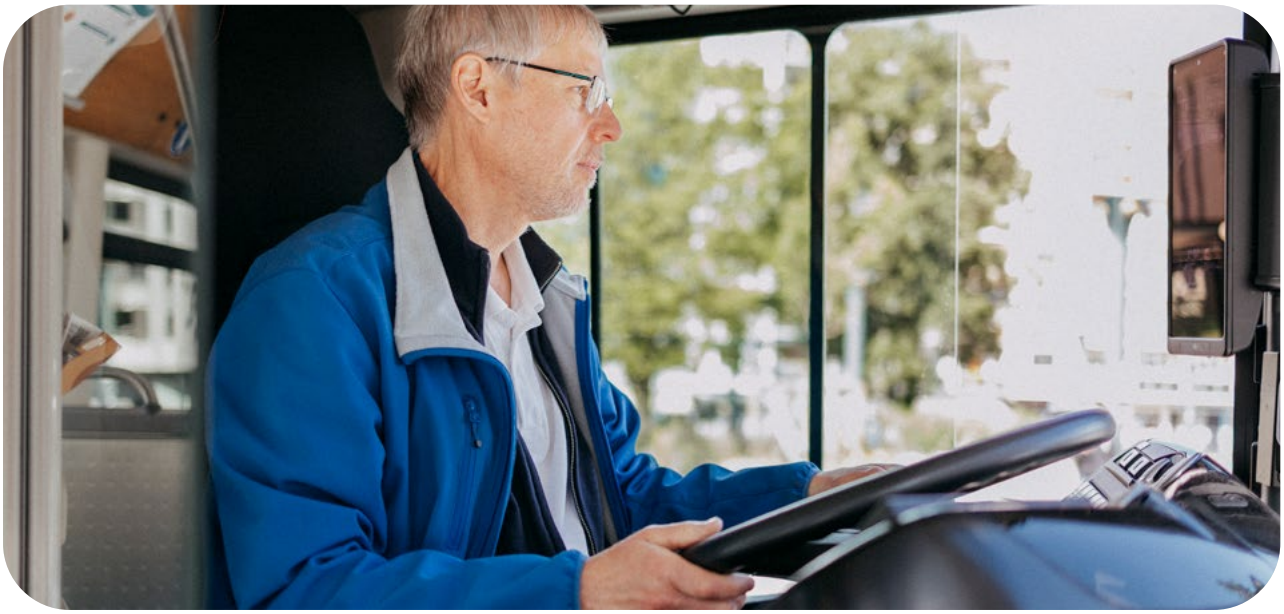
Avec un psychologue, ou un médiateur

Objectifs

- → Savoir identifier les facteurs d'agressivité
- → Décoder les comportements conflictuels
- → Communiquer pour désamorcer une situation conflictuelle
- → Conserver son calme et sa capacité à résoudre les problèmes

Sujets abordés

- Comprendre le mécanisme d'agressivité
- Décoder les comportements conflictuels
- Faire face à une situation d'incivilité : mise en pratique
- Conserver son calme dans les moments de tension
- Communiquer et alerter



Bien-être au travail

Format collectif

→ Sophrologie

S'approprier des techniques de relaxation basées sur la respiration

Avec un sophrologue

Objectifs

→ Apprendre à se relaxer et à mieux gérer les pics de stress

→ Mieux comprendre les mécanismes du stress

→ Savoir prendre soin de sa santé physique et mentale

Sujets abordés

- Exercices au choix : exercices de respiration, exercices de visualisation ou exercices plus « physiques »
- Détails des bienfaits des exercices
- Pistes pour que les participants puissent intégrer ces exercices à leur quotidien

Bien-être au travail

Format collectif

→ Yoga sur chaise

Exercices pour mieux évacuer les tensions

Avec un ostéopathe ou un professeur de yoga

Objectifs

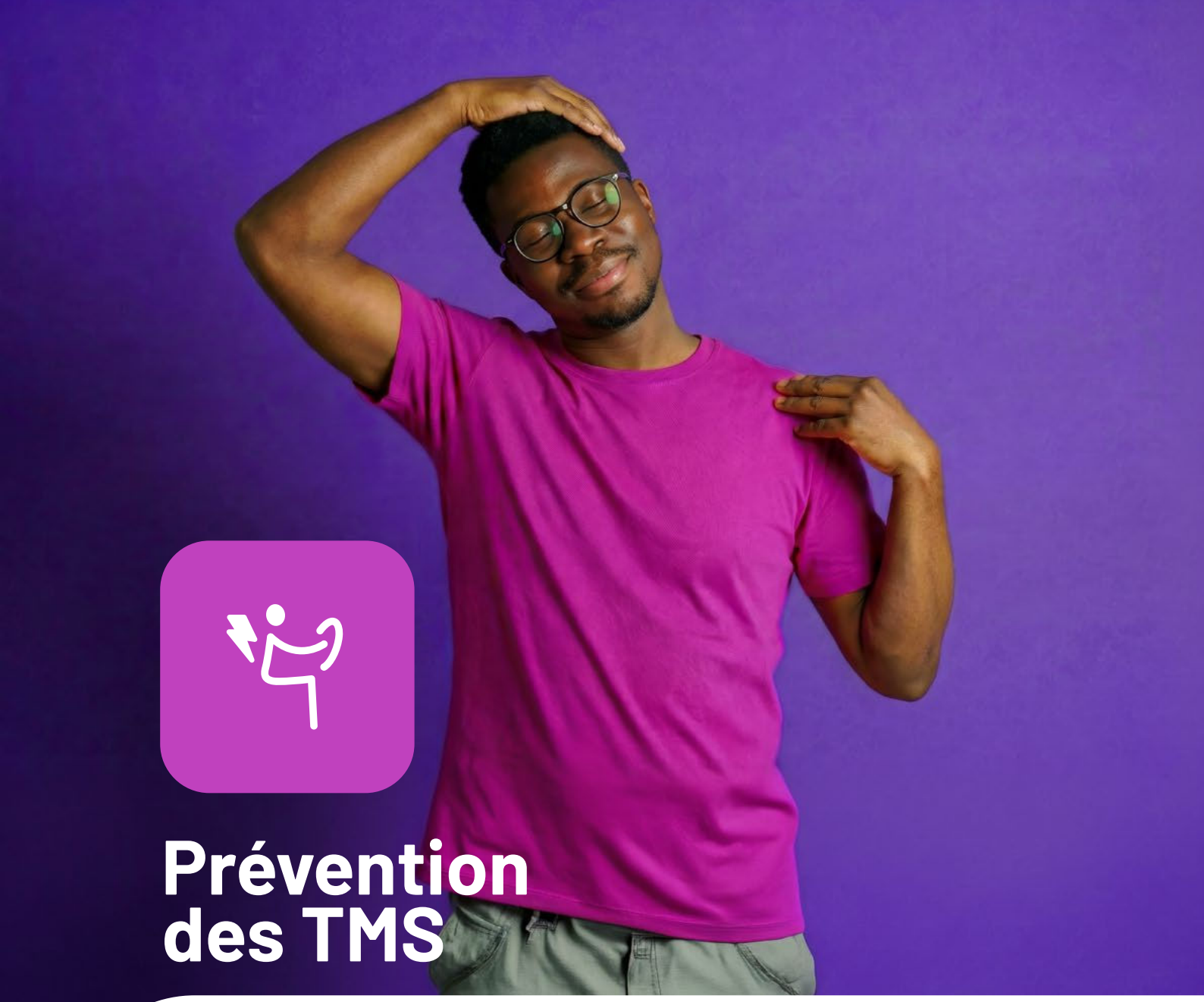
→ Apprendre à se relaxer et à mieux gérer les pics de stress

→ Prévenir l'apparition de douleurs liées aux TMS

→ Savoir prendre soin de sa santé physique et mentale

Sujets abordés

- Exercices pratiques : phase de détente, étirements et échauffements, enchaînements dynamiques, exercices de respiration, relaxation finale
- Détails des bienfaits des exercices
- Pistes pour que les participants puissent intégrer ces exercices à leur quotidien



Prévention des TMS

N°1

La prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) est l'attente n°1 des dirigeants d'entreprises du transport*.

95 % des maladies reconnues sont des troubles musculosquelettiques*.

15 % des accidents du travail sont liés au mal de dos*.

Le taux AT/MP dans le secteur transport et logistique est 32 % supérieur au taux moyen.

Mauvaise posture, position statique, tâches répétées, manutention, peuvent provoquer des douleurs et être à l'origine de TMS.

Régler son poste de travail et réaliser des exercices simples suffisent à adopter de bonnes pratiques pour remédier à certains de ces maux du quotidien.

** Baromètre OpinionWay pour Carcept Prev 2026*

Format collectif

Prévention des TMS

→ Réglages du poste de travail

au bureau ou sur poste itinérant

Avec un kinésithérapeute ergonome

Objectifs

→ Comprendre la nécessité de bien régler son poste de travail pour éviter l'apparition des douleurs lombaires, cervicales et épaules

→ Maîtriser les critères réglables au poste et avoir un guide de réglage pour chaque critère

→ Prévenir l'apparition des TMS

Sujets abordés

- Sensibilisation à la posture et à la lutte contre la sédentarité
- Démonstration pratique sur un poste type de l'entreprise des possibilités de réglage
- Mise en place des critères de réglage pour chacun
- Mieux se positionner et mieux bouger à son poste

Format collectif

Prévention des TMS

→ Prévenir le mal de dos au travail

Avec un ostéopathe ou ergonome

Objectifs

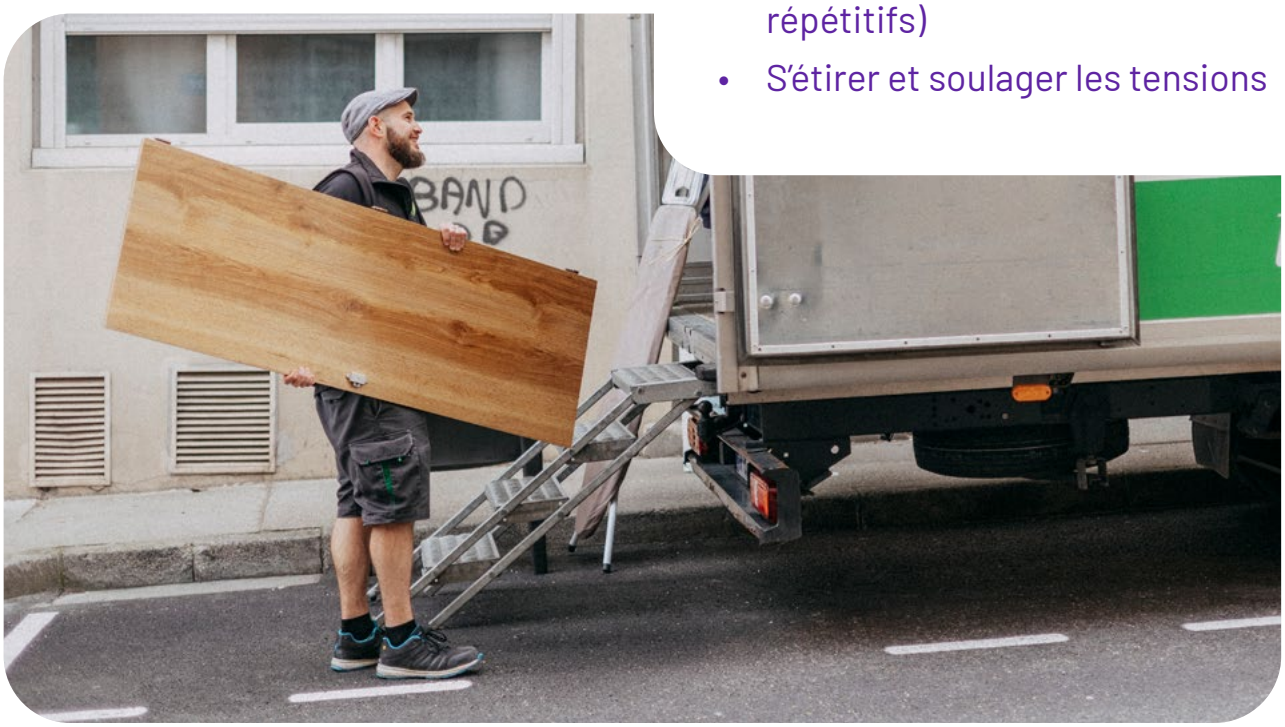
→ Être capable de prévenir les risques de maux de dos liés aux facteurs matériels

→ Adopter les bons gestes et postures pour prévenir le mal de dos

→ Savoir s'échauffer avant la prise de poste, s'étirer et soulager les tensions

Sujets abordés

- Notions d'anatomie et de biomécanique du dos
- Hygiène de vie : prévenir le mal de dos (approche globale, sommeil, nutrition, stress)
- Éveil musculaire : s'échauffer pour préparer son organisme / Exercices pratiques
- Pratique des gestes et postures métier (port de charges, station debout prolongée, gestes répétitifs)
- S'étirer et soulager les tensions



Format collectif

Prévention des TMS

→ Étirements au travail

Avec un ostéopathe ou un ergonome

Objectifs

→ Savoir pourquoi et comment s'étirer pendant la journée de travail

→ Apprendre à s'étirer

→ Intégrer des pauses actives tout au long de sa journée de travail pour s'étirer

Sujets abordés

- Bienfaits des étirements au travail
- Exercices d'étirements, se centrer sur sa respiration

Prévention des TMS

Format collectif

→ Impact des tensions et des émotions au volant

Avec un kinésithérapeute ergonome

Objectifs

→ Comprendre les réglages du poste de conduite pour réduire les douleurs

→ Mettre en place un programme d'exercices pour réduire les tensions musculaires liées au poste de conduite

→ Partager les bonnes pratiques pour gérer les émotions négatives liées à la conduite et/ou à la gestion des passagers

Sujets abordés

- Définition des réglages du poste de conduite pour réduire l'apparition des douleurs
- Quelques exercices simples réalisables pendant ou autour de la conduite
- Techniques de respiration, de gestion du stress pour compenser les émotions négatives
- Échange collectif sur les bonnes pratiques

Prévention des conduites addictives

77 %

des salariés du secteur du transport déclarent avoir au moins un comportement addictif (tabac et réseaux sociaux prioritairement)*.

41 % ont au moins 2 addictions*.

60 % des salariés ayant au moins une addiction ont l'intention de s'en débarrasser ou de la réduire*.

**Étude OpinionWay pour Klesia, oct. 2020*

Identifier et comprendre les différents comportements addictifs (alcool, drogue, médicaments, écrans, jeu…) à travers une approche ludique permet de sensibiliser sur les risques et enjeux des addictions.

En complément des ateliers de prévention santé sur les addictions, la Fondation Carcept Prev met à votre disposition un guide sur les cyberdépendances « Écrans, jeux, réseaux sociaux… à quel moment est-ce trop ? » De nombreux repères pour prévenir les cyberaddictions mais aussi des quiz pour s'autoévaluer et des fiches d'information sur les ressources d'aide à disposition.

Téléchargez-le sur
www.transportezvousbien.fr/entreprises/plaquettes

Format collectif

Prévention des conduites addictives

→ Sensibilisation aux conduites addictives

Jeu géant

Avec un consultant en addictologie

Objectifs

→ Prendre conscience des enjeux liés aux pratiques addictives au travail

→ Aller au-delà des idées reçues sur ce sujet tabou et libérer la parole

→ Prendre conscience à titre personnel de ses propres consommations ou comportements

→ Avoir une approche exhaustive du sujet et des enjeux dans le transport

Vous pouvez inscrire jusqu'à 20 salariés par session.

Déroulé

Jeu géant mêlant des quiz et des 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,
- les ressources d'aide.

Format collectif

Prévention des conduites addictives

→ Sensibilisation à l'hyperconnexion et aux écrans

Jeu géant

Avec un consultant en addictologie

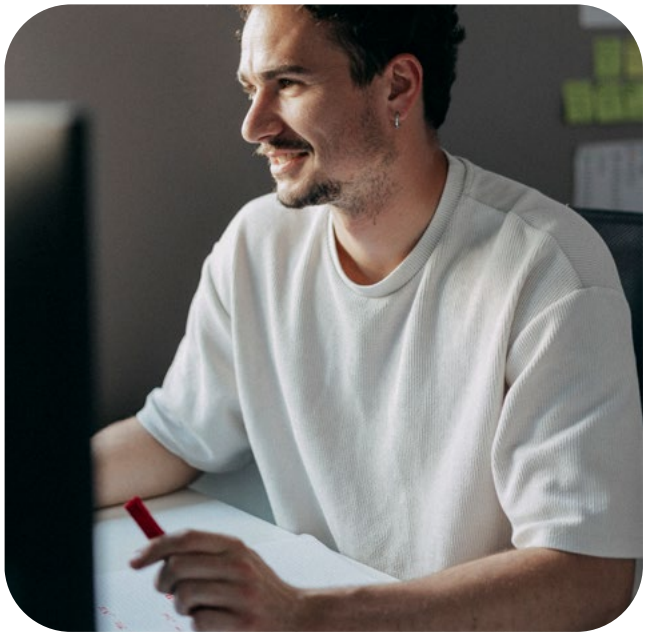
Objectifs

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

Vous pouvez inscrire jusqu'à 20 salariés par session.

Déroulé

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



TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

carcept prev

ENVIE D'ORGANISER UN ATELIER DE PRÉVENTION DANS VOTRE ENTREPRISE ?

Scannez le QR code ou rendez-vous sur :
transportezvousbien.fr
Vous êtes une entreprise > Ateliers de prévention
> Organiser votre atelier de prévention

UNE QUESTION ? UN PROJET DE PRÉVENTION ?

Échangez avec un chargé de prévention pour bénéficier d'un accompagnement adapté à vos besoins.

TransportezVousBien.fr

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.