

Le 26/12/2019 à Paris

En 2020, prenez le bon virage pour votre santé avec Transportez-Vous Bien !

Accessible via votre espace client Carcept Prev, Transportez-Vous Bien est un programme de prévention santé qui a été conçu par la branche Transport **pour vous aider à prendre soin de votre santé**. Il est compris dans votre contrat prévoyance obligatoire et est **totalemment pris en charge financièrement** dans ce cadre.

Un guide, joint à ce courrier, vous propose des actions de prévention à réaliser pour cumuler des points de solidarité. Vous pourrez transformer ces points en services d'accompagnement pour vous ou votre famille en cas de coup dur : arrêt de travail supérieur à 6 mois, affection longue durée, invalidité, inaptitude à la conduite, etc.

PREMIÈRE RÉOLUTION : J'ACTIVE MON ESPACE CLIENT !

1. Je me connecte à www.carcept-prev.fr
2. Pour aller sur mon espace client :
 - Depuis un ordinateur, je clique sur « Espace client » en haut à droite.
 - Depuis un mobile ou une tablette, je clique sur l'icône  en haut à droite, et sélectionne la rubrique « Espace client ».
3. Je clique sur « Créez votre compte » et saisis les informations suivantes :

Nom :
Prénom :
Date de naissance :
4. Je suis les instructions qui s'affichent et me munis de mon numéro de Sécurité Sociale.
5. Pour finaliser l'activation de mon espace personnel, je clique sur le lien de l'e-mail qui m'est envoyé automatiquement par Carcept Prev.
Attention ce lien n'est valable que 48h ! Passé ce délai, il faudra renouveler l'activation (si vous ne recevez pas d'email, vérifiez vos courriers indésirables).

Besoin d'aide pour activer votre compte ? **09 69 362 222**

(appel non surtaxé, du lundi au vendredi de 9h à 18h)



ACTIVEZ VOTRE ESPACE, ET GAGNEZ UN BON DECATHLON DE 20 EUROS*

*E-carte cadeau, dans la limite des 5 000 premiers inscrits

DEUXIÈME RÉOLUTION : JE RÉALISE MA PREMIÈRE ACTION DE PRÉVENTION

Le programme « Transportez-vous bien » vous propose **5 actions clés pour démarrer** :

1. **Consultation de prévention (20 points)** : Une consultation de 45 minutes, réalisée par un médecin formé aux spécificités de votre métier, pour faire le point sur votre santé.
2. **Autoévaluation cardio (5 points)** : Un questionnaire réalisable en 5 minutes, pour connaître vos risques de développer une maladie cardiovasculaire ou un diabète.
3. **Coaching sommeil (10 points)** : Faites-vous coacher au téléphone par un(e) infirmier(e) pour vous aider à améliorer la qualité de votre sommeil.
4. **Coaching nutrition (10 points)** : Bénéficiez d'un accompagnement au téléphone ou en visio avec une nutritionniste-diététicienne pour adopter une alimentation plus saine.
5. **Formations (jusqu'à 40 points)** : En réalisant des formations professionnelles agréées (FCO, FIMO, ADR, etc.), vous gagnez des points de solidarité.

Découvrez comment réaliser les actions présentées, dans le guide ci-joint et dans votre espace client dans la rubrique Transportez-vous bien.

Plus d'informations sur le programme au **09 70 824 825**

(appel non surtaxé, du lundi au vendredi de 9h à 18h)

Nous vous souhaitons une très belle année et une bonne santé !



Patrick Blaise
Président



René Petit
Vice-Président

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN RÉCOMPENSÉ EN 2019

