

Le 26/12/2019 à Paris

EN 2020, PRENEZ LE BON VIRAGE POUR VOTRE SANTÉ AVEC LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN !

« TRANSPORTEZ-VOUS BIEN » C'EST QUOI ?

Ce programme, accessible via votre espace client Carcept Prev, 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 totalement pris en charge financièrement dans ce cadre.

Un guide, joint à ce courrier, vous présente les 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.

5 ACTIONS CLÉS POUR DÉMARRER

Nous avons sélectionné pour vous 5 actions clé pour vous permettre de faire le point sur votre santé, commencer à agir sur votre hygiène de vie et gagner des points facilement :

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.
Trouvez le médecin le plus proche de chez vous au **09 70 824 825**
2. **Autoévaluation Cardio (5 points)** : Un questionnaire qui vous permet de connaître en 5 minutes votre risque de développer une maladie cardiovasculaire ou un diabète dans les 10 prochaines années.
Rendez-vous dans votre espace client sur **carcept-prev.fr** pour réaliser ce questionnaire.
3. **Coaching sommeil (10 points)** : Faites-vous coacher par téléphone avec un(e) infirmier(e) pour vous aider à améliorer la qualité de votre sommeil.
Commencez votre coaching sommeil avec l'un(e) de nos infirmier(e)s au **09 70 834 834**
4. **Coaching nutrition (10 points)** : Bénéficiez d'un accompagnement par téléphone ou en visio avec une nutritionniste-diététicienne pour adopter une alimentation plus saine.
Commencez votre coaching nutrition avec l'un(e) de nos nutritionnistes au **09 70 834 834**
5. **Formations (jusqu'à 40 points)** : En réalisant vos formations professionnelles (FCO, FIMO, ADR, etc.), vous gagnez des points de solidarité.
Rendez-vous dans votre espace client sur **carcept-prev.fr** pour les découvrir.

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