



TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

Mettre en œuvre dans l'entreprise un dispositif conventionnel dédié à
prendre soin de la santé de vos salariés



carcept prev

GRUPE KLESIA

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

SYNTHÈSE

01

Les branches du Transport routier et du Transport urbain ont conclu le 20 avril 2016 un accord modernisant la protection sociale du secteur.

02

Un dispositif totalement **innovant**, mettant la **prévention santé** au centre du dispositif de protection sociale de branche et comportant un **mécanisme incitatif par points**, a été créé.

03

Il **répond aux préoccupations exprimées** par les salariés pour rester durablement dans la profession et constitue donc un **levier fort de fidélisation des salariés** (Enquête IFOP juin 2018).

04

Ce dispositif est toutefois **insuffisamment connu** dans la branche, puisque la même enquête démontrait que 2/3 des entreprises et 2/3 des salariés en ignoraient l'existence.

05

Ce programme de prévention, dénommé « **Transportez-Vous Bien** », est accessible aux salariés depuis leur **espace personnel Carcept-Prev.fr**. À la demande de la branche, Carcept Prev a lancé une **vaste opération de sensibilisation des salariés pour que les comptes soient créés**.

06

Ce programme de prévention s'enrichit chaque trimestre et comporte de **nombreuses actions que les entreprises peuvent intégrer dans leur politique RH**.

L'ACCORD DU 20 AVRIL 2016 a modernisé la protection sociale du secteur du Transport

DEPUIS LE 1^{ER} JANVIER 2017,

EN MATIÈRE DE PROTECTION SOCIALE, LES SALARIÉS DE LA BRANCHE BÉNÉFICIENT DÉSORMAIS

NOUVEAU

Retraite complémentaire (CARCEPT)

Points de retraite complémentaire
qui viendront en complément du
régime général former la retraite
obligatoire du salarié

Frais de santé « Mutuelle »

**Couvertures optique, dentaire,
soins de ville, hospitalisation ...**

Prévoyance

Couverture des assurés en cas de :

- ▶ Longue maladie
- ▶ Invalidité
- ▶ Inaptitude à la conduite
- ▶ Décès

Prévention

Points de solidarité du « Compte
personnel de prévoyance »

- ▶ **Un dispositif de branche** qui vise à inciter à prendre soin de soi, pour rester en bonne santé
- ▶ **Un fonctionnement par points** pour être incité à suivre les actions
- ▶ **Un accompagnement supplémentaire sous forme de services offerts** à ceux qui ont suivi des actions de prévention labellisées

« TRANSPORTEZ-VOUS BIEN »

fonctionnement du dispositif conventionnel



Le salarié participe à des **actions de prévention** parmi un catalogue d'actions



Il capitalise des **points de solidarité** dans son **compte personnel de prévoyance**



En cas de coup dur

(invalidité, inaptitude à la conduite, arrêt longue durée, décès de l'assuré ou de son conjoint, aidant d'un descendant ...), les **points de solidarité peuvent être utilisés pour bénéficier de services d'accompagnement** (programme de remise en forme, ergothérapeute, aide à domicile)

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN
C'EST QUOI ?

DES ACTIONS
AU SERVICE DE MA SANTÉ,
DÈS AUJOURD'HUI,
QUI ME GARANTISSENT
DES SERVICES SUPPLÉMENTAIRES
DEMAIN.

01

Des actions à la main des salariés pour les aider à prendre soin de leur santé et les soutenir en cas de coup dur

02

Des actions clé en main pour les entreprises, également financées par le fonds de solidarité, pour les accompagner dans la promotion du programme et l'organisation d'actions de prévention sur site

« TRANSPORTEZ-VOUS BIEN »

un dispositif par points

Acquisition des points

De **5 à 40 points** gagnés par action de prévention

Exemples d'actions

- ▶ Pour **5 points** : questionnaire d'autoévaluation cardio, sommeil, dépendance au tabac, FIMO, FCO, visite médicale annuelle
- ▶ Pour **10 points** : coachings sommeil, cardio
- ▶ Pour **20 points** : consultation de prévention, certaines formations labellisées (addictologie et hygiène de vie, e-learning hygiène de vie du conducteur, ...) dépistages (cancer du colon, du col de l'utérus, du sein)
- ▶ Pour **40 points** : formation « Acteur de ma santé »

Les points acquis en 2019 sont doublés.

Pour en savoir + :

- Catalogue en ligne sur carcept-prev.fr
- Vidéo Transportez-Vous Bien

Utilisation des points

En cas d'aléa grave de la vie, les points acquis permettent d'acquérir à des services (décès, invalidité de soi ou de son conjoint, inaptitude à la conduite, longue maladie > 6 mois, ALD, aidant familial d'un descendant)

- ▶ Pour **30 points** : aide à domicile, transports médicaux, accompagnement des enfants
- ▶ Pour **60 points** : accompagnement suite au décès
- ▶ Pour **90 points** : soutien psychologique
- ▶ Pour **150 points** : bilan situationnel, conseil d'aménagement du domicile réalisé par un ergothérapeute
- ▶ Pour **200 points** : programme de remise en forme
- ▶ Pour **600 points** : aide au retour à l'emploi et reconversion
- ▶ Le catalogue des services d'accompagnement sera complété courant 2019

POUR ACQUÉRIR DES POINTS IL FAUT ACTIVER SON ESPACE PERSONNEL SUR CARCEPT-PREV.FR ET DÉCLARER LES ACTIONS DE PRÉVENTION RÉALISÉES SUR L'ESPACE SOLIDARITÉ.

AUCUNE DONNÉE MÉDICALE N'EST TRANSMISE À L'EMPLOYEUR OU À CARCEPT PREV.

Pourquoi mettre en place un plan « TRANSPORTEZ-VOUS BIEN »

Constats

- x 2,5** Une sinistralité ATMP dans la branche plus de 2,5 fois supérieure à la moyenne nationale
- 17** Nombre de journées de travail perdues chaque année en France au titre de l'absentéisme
- 1/3** 1 salarié sur 3 dans la branche a plus de 50 ans
C'était 1 sur 5 il y a 10 ans
- 1 300€** Coût moyen pour l'employeur et par salarié, des cotisations AT/MP dans le Transport (coût direct)

Bénéfices

- Salariés en meilleure santé**
Pour moins d'arrêt de travail / diminution AT/MP
- Amélioration de l'attractivité du secteur et de l'entreprise**
- Entreprise + performante**
- Qualité de vie au travail et RSE**
- Salariés fidélisés**
(un dispositif permettant de « rester en bonne santé » est le premier thème cité par les salariés pour rester dans la branche)

85* %

des salariés du Transport souhaitent une meilleure prévention santé au sein de leur entreprise

66%

des salariés considèrent le compte personnel de prévoyance pertinent en matière de prévention santé

53%

des salariés souhaitent un dispositif qui leur permette de rester en bonne santé pour continuer à travailler dans la branche

84%

des salariés jugent intéressante la consultation de prévention dédiée Transport et 81% une formation prévention santé dédiée

(*) Enquête IFOP pour Carcept Prev

Quelques thématiques couvertes par « TRANSPORTEZ-VOUS BIEN »



Le sommeil



Un questionnaire pour s'autoévaluer sur son sommeil.

Des coachings par une infirmière.

Des rendez-vous prévention en entreprise.

Des vidéos sur le sommeil établies par la fondation Carcept Prev.



Les facteurs de risque cardiovasculaires

140 000 cas d'AVC par an, qui touchent 1 personne sur 6 dans une vie.

30 000 décès par an, 1ère cause de mortalité chez les femmes (3ème chez les hommes).

20 millions de personnes à risque en France.

Un questionnaire pour s'autoévaluer.

Des coachings par une infirmière.

Des rendez-vous prévention en entreprise.



La nutrition

Le **programme** permet aux salariés d'accéder à des professionnels de la diététique pour favoriser le changement de comportement à partir des habitudes de chacun.

Des coachings par des diététiciens nutritionnistes.

En complément des actions déjà décrites, une application dédiée avec des conseils en nutrition sera mise en place d'ici octobre.



L'hygiène de vie

Le programme permet aux salariés de rester en bonne santé et ils sont accompagnés à cette fin sous différentes formes.

En complément des actions déjà décrites, une application dédiée avec des conseils de prévention sera mise en place d'ici octobre.

Différentes actions de prévention « TRANSPORTEZ-VOUS BIEN »



Autoévaluation

Des questionnaires d'autoévaluation pour les salariés



Formations

Un partenariat avec l'AFTRAL pour des formations dédiées à la prévention santé



Rendez-vous prévention en entreprise



Coaching Téléphonique

Un réseau d'infirmières proposant un entretien motivationnel suivi de coachings



Consultation de prévention

Des médecins formés aux spécificités du Transport qui proposent, sans coût pour le salarié, un check up santé

FOCUS

- **Programme pour un bon sommeil dans le Transport**
- **Programme cardio**
- **Programme nutrition**
- **Formations prévention**
- **Rendez-vous prévention**
- **Consultation de prévention**





PROGRAMME POUR UN BON SOMMEIL DANS LE TRANSPORT

Sensibiliser les professionnels du Transport à l'importance du sommeil pour leur santé et leur activité et les accompagner dans l'amélioration de leur sommeil

La Fondation d'entreprise Carcept Prev, en partenariat avec la Fondation PiLeJe, sous l'égide de la Fondation de France propose un programme complet pour aider les salariés du Transport et de la Logistique à « reprendre leur sommeil en main »



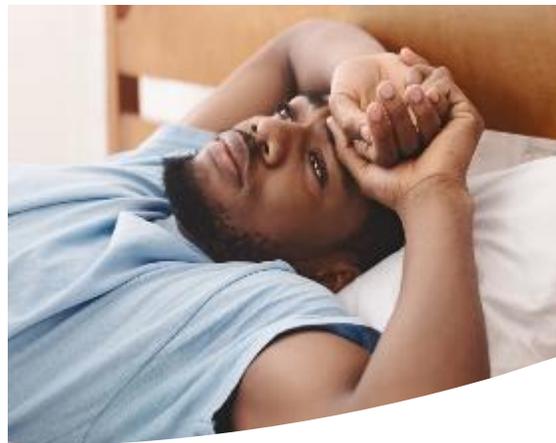
PROGRAMME POUR UN BON SOMMEIL DANS LE TRANSPORT

Quelle réalité ?



71%

des salariés du Transport sont intéressés par des **actions de prévention sur le sommeil** selon l'enquête IFOP pour Carcept Prev



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 (accident du travail et sur la route), augmentation de la sensibilité à la douleur, irritabilité, difficultés relationnelles, etc

43%

des Français déclarent avoir déjà consultés un professionnel de santé pour remédier à des troubles du sommeil et 16 % déclarent souffrir d'insomnie

La **somnolence** est en cause dans

20 à 30% des accidents selon le trajet, d'après l'Institut national du sommeil et de la vigilance



Le manque de sommeil, et dans certains cas l'excès de sommeil, est associé à plusieurs problèmes de santé, incluant les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'hypertension et l'obésité par exemple. Manquer de sommeil multiplie par 4 le risque de contracter une infection bénigne (rhume ...)

PROGRAMME POUR UN BON SOMMEIL DANS LE TRANSPORT

Pourquoi ?

Je veux réduire les risques liés à la vigilance en accompagnant les salariés vers un bon sommeil



- 1 Sensibiliser les salariés à l'importance du sommeil
- 2 Réduire les risques liés aux troubles du sommeil
- 3 Prendre soin des salariés

Je veux avoir un meilleur sommeil et être plus reposé



- 1 Améliorer son sommeil et donc sa santé
- 2 Être en meilleure forme dans la journée (plus attentif, plus concentré...)
- 3 Se maintenir vigilant sur la route

PROGRAMME POUR UN BON SOMMEIL DANS LE TRANSPORT

Comment ?



Questionnaire d'auto-évaluation



UN QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION POUR FAIRE LE POINT SUR VOTRE SOMMEIL

Questionnaire en ligne conçu par le professeur Damien Léger, une référence du sommeil en France (responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance à l'Hôtel-Dieu (AP-HP/Paris), professeur à la faculté de Médecine de l'Université Paris-Descartes et Président de la Société Française de Recherche et de Médecine du sommeil (SFRMS)).

Le salarié reçoit une synthèse personnalisée sur la qualité de son sommeil lui donnant des premières recommandations pour agir.

5
POINTS

Vidéos pédagogiques



VIDÉOS PÉDAGOGIQUES

Des vidéos en ligne dans lesquelles des experts apportent des réponses concrètes sur différentes thématiques du sommeil.

Informations



DES INFORMATIONS EN LIGNE SUR LA PRISE EN CHARGE DES PATHOLOGIES DU SOMMEIL

Des vidéos en ligne dans lesquelles des experts apportent des réponses concrètes sur différentes thématiques du sommeil.

Coaching téléphonique



COACHING TELEPHONIQUE AVEC UNE INFIRMIERE

Entretien motivationnel fait par une infirmière.

Suite au premier entretien, l'infirmière peut programmer jusqu'à 3 séances de coaching.

A la fin des séances, un bilan avec des conseils personnalisés + 1 appel de suivi à 3 mois.

10
POINTS

Application



APPLICATION DÉDIÉE AU SOMMEIL

Application sur le sommeil en téléchargement gratuit pour tester des réveils en douceur et des endormissements accompagnés afin de faciliter vos phases de récupération.

Dans la journée, l'application évalue votre vigilance. Et la nuit, grâce à l'analyse de vos mouvements et ronflements, elle propose un premier dépistage d'éventuelles pathologies du sommeil.

PROGRAMME CARDIO

Accompagner les salariés vers une meilleure hygiène de vie pour préserver leur santé cardio-vasculaire

Permettre aux salariés de faire le point et d'être accompagnés pour impulser le changement de comportement et adopter les bons réflexes dans leur quotidien afin de rester en bonne santé



PROGRAMME CARDIO

Quelle réalité ?



54%

des salariés sont intéressés par l'accès à des questionnaires et du coaching en ligne dans les domaines tabac, sommeil, cardio, addictions selon l'enquête IFOP pour Carcept Prev



Certains facteurs accroissent fortement le risque de survenue d'une **maladie cardio-neurovasculaire** : l'hypertension artérielle, le diabète (type2), l'hypercholestérolémie, le surpoids et l'obésité selon le Ministère des Solidarités et de la Santé



Chez l'adulte, **pratiquer une activité physique régulière et adaptée réduit le risque d'hypertension**, de cardiopathies coronariennes, d'AVC, de diabète, de cancer du sein et du colon, de dépression et de chute selon l'OMS



Plus de **3,3 millions** de personnes sont traitées pharmacologiquement pour **un diabète, soit 5 % de la population** selon la Santé Publique (2016)

PROGRAMME CARDIO

Pourquoi ?

Je veux donner aux salariés les clés pour une meilleure hygiène de vie pour préserver leur santé

Je veux améliorer mes habitudes pour protéger ma santé



- 1 Prévenir le risque de santé n°1 en France et agir sur certains facteurs de risque modifiables
- 2 Accompagner l'entreprise dans sa politique Prévention
- 3 Améliorer l'attractivité et la performance de l'entreprise et dynamiser son image

- 1 S'informer sur les facteurs de risque cardio-vasculaires
- 2 Prévenir les comportements à risque pour rester en bonne santé

PROGRAMME CARDIO

Comment ?



Autoévaluation des risques



Évaluez vos risques en quelques clics

- Vous pouvez aujourd'hui connaître votre risque de développer une maladie cardiovasculaire ou un diabète dans les 10 prochaines années en remplissant un questionnaire validé médicalement et basé sur des recommandations de la Haute Autorité de Santé, réalisable en 5 minutes.
- Vous recevez vos résultats aussitôt après avoir répondu au questionnaire, ils vous permettront d'obtenir des pistes pour pouvoir agir vous-même sur certains facteurs de risque modifiables : alimentation, activité physique, stress, tabagisme...



Coaching personnalisé



Améliorez votre capital santé avec des séances de coaching réalisées par des professionnels de santé

- Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé par un infirmier diplômé formé à la gestion des risques cardiovasculaires et du diabète. Nos infirmiers identifient avec vous les différents leviers pour agir sur les facteurs de risque.
- Ce coaching comprend jusqu'à 4 séances par téléphone, sur une période de 5 à 6 mois, en fonction de votre rythme et de votre progression. A chaque séance, votre infirmier fait le point et vous apporte de nouveaux conseils pour progresser sur la route du bien-être.



LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PROGRAMME NUTRITION

**Accompagner les salariés vers une meilleure alimentation
pour adapter leur nutrition à leur mode de vie**

Permettre aux salariés d'accéder à des professionnels de la
diététique pour favoriser le changement de comportement à partir
des habitudes de chacun



PROGRAMME NUTRITION

Quelle réalité ?



Une alimentation saine aide à se protéger contre les maladies telles que le diabète, les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer selon l'OMS

En France, la proportion des personnes obèses est passée de 8,5% à 14,5% entre 1997 et 2009. En 2012, il y a 15% de personnes obèses en France selon l'enquête Roche

La prévalence des allergies alimentaires en France est estimée, selon l'INSERM, à 2% chez l'adulte

En matière d'intolérances alimentaires, le groupe des FODMAPS – sucres fermentescibles, touche 7 à 15% de la population française (cf n° 130 - Novembre 2018 selon l'analyse du Ministère de l'agriculture et de l'alimentation)

Les végétariens représentent 5% des Français selon un sondage Quitoque

En France, 18,8% des adultes seraient en hypercholestérolémie c'est-à-dire avec un cholestérol-LDL (LDL-c) supérieur à 1,6 g/l selon l'étude ENNS

24% des salariés déclarent que les problèmes de nutrition sont les problèmes les plus rencontrés dans leur entreprise selon l'enquête IFOP pour Carcept Prev

Plus de 3,3 millions de personnes sont traitées pharmacologiquement pour un diabète soit 5% de la population selon la Santé Publique (2016)

200 000 personnes sont touchées par les MICI (Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin) en France, elles regroupent la maladie de Crohn et la recto-colite hémorragique selon l'observatoire national des MICI (2015)

PROGRAMME NUTRITION

Pourquoi ?

Je veux que les salariés puissent manger correctement quels que soient leurs horaires et leurs contraintes

Je veux améliorer mes habitudes alimentaires pour préserver ma santé



1 Prendre soin des salariés

2 Donner aux salariés les clés pour une meilleure hygiène alimentaire afin de préserver leur santé

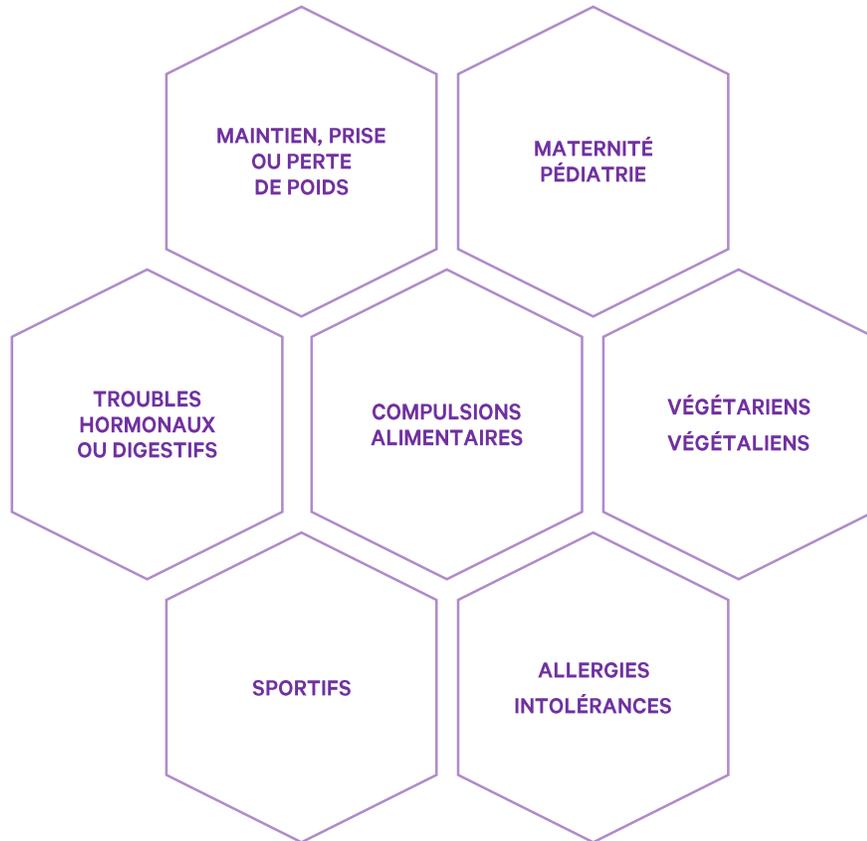
3 Accompagner les salariés dans leur nutrition pour éviter les accidents au travail

1 Adapter son alimentation à ses préférences et/ou contraintes alimentaires et son mode de vie

2 Apprendre à mieux manger pour protéger son capital santé

PROGRAMME NUTRITION

Comment ?



Smart DIET COACHING NUTRITION

Avec notre partenaire SmartDIET, bénéficiez d'un **service nutritionnel** en lien avec des diététiciens nutritionnistes pour équilibrer votre alimentation et l'adapter à votre mode de vie via un programme complet :

- Faites un bilan diététique via un questionnaire en ligne pour faire un état des lieux de votre santé général, de vos habitudes alimentaires et d'achat et déterminer un motif de consultation
- Soyez accompagné durant votre programme de 4 consultations par téléphone ou visio avec votre diététicien nutritionniste choisi parmi ceux présélectionnés pour vous selon votre besoin
- Accédez via une plateforme E-santé à votre espace personnel (fiches et quiz nutritionnels, suivi de votre programme personnalisé établi avec votre diététicien, conseils) pour atteindre vos objectifs

10
POINTS

JE RESSENS JE M'ORGANISE JE BOUGE JE DORS J'ACHÈTE J'ÉQUILIBRE JE GÈRE

PROGRAMME NUTRITION

Comment ?

Le **PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN** vous propose des rendez-vous de sensibilisation et de prévention en entreprise assurés **en présentiel** par un réseau de **diététiciens nutritionnistes**. Vous pouvez composer votre **programme** en choisissant parmi les **conférences** et les **ateliers** :



Conférences



- Sensibilisation au bien manger (Finalement manger équilibré qu'est-ce que c'est ?)

DURÉE : 45 MIN À 2H



Atelier



- Bien déjeuner ! Bien efficace !
- La malbouffe, on en parle ? (Quels impacts ?)
- Se caler en horaires décalés, bien manger à tout heure de la journée!
- Bilan nutritionnel personnalisé (stand sur demande)

DURÉE : 45 À 60 MIN

PUBLIC : 10 À 15 PERSONNES



LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

FORMATIONS PRÉVENTION

Organiser des formations de prévention santé exclusivement conçues pour les salariés du Transport par des organismes reconnus



Accéder à des formations adaptées pour prévenir les risques liés aux activités physiques dans le cadre professionnel, comprendre les risques des différentes addictions, adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de leur métier et préserver leur capital santé



FORMATIONS PRÉVENTION

Quelle réalité ?



53%

des salariés citent « un dispositif qui leur permet de rester en bonne santé » parmi les services qu'ils aimeraient voir se développer pour continuer à travailler dans la branche selon l'enquête IFOP pour Carcept Prev



81%

des salariés sont intéressés par une formation prévention santé adaptée à leur activité selon l'enquête IFOP pour Carcept Prev



Les formations AFTRAL (contenu et supports) donnent satisfaction à **95%** des participants



Près de **15% à 20%** des accidents professionnels, d'absentéisme et de conflits interpersonnels au travail seraient liés à l'usage d'alcool, de psychotropes ou de stupéfiants

FORMATIONS PRÉVENTION

Pourquoi ?

Je veux que les salariés puissent accéder à des formations de prévention spécifiques à leur activité

Je veux mieux appréhender les sujets liés à la santé, l'hygiène de vie, etc.



- 1 Accompagner l'entreprise dans sa politique QVT**
- 2 Sensibiliser à la prévention santé via des actions concrètes et participatives**
- 3 Intégrer la prévention santé dans le collectif de travail**

- 1 S'informer sur les questions santé et améliorer ses habitudes**
- 2 Prévenir les comportements à risque pour rester en bonne santé**
- 3 Accéder à des formations pédagogiques spécifiques à son secteur d'activité**

FORMATIONS PRÉVENTION

Comment ?

Ces **formations** spécialement conçues pour la branche Transport, dédiées à la prévention santé, peuvent être organisées **en intra** ou **inter-entreprises** et sont financées par le fonds dédié au Haut Degré de Solidarité.



« Apprendre et se Former en Transport et Logistique »

Premier organisme de formation professionnelle initiale et continue en Transport et Logistique en France et en Europe



Addictologie & Hygiène de vie
Prévention des addictions
1 demi-journée

20
POINTS



Acteur de ma santé
Prévenir les risques liés aux activités physiques et hygiène de vie
2 demi-journées

40
POINTS



Nutrition
Préserver et améliorer son capital santé par la nutrition
3h30

20
POINTS



E-learning Hygiène de vie du conducteur
Formation à réaliser depuis le poste informatique de son choix
1h30

20
POINTS



E-learning Gestion du stress
Formation à réaliser depuis le poste informatique de son choix
2h

20
POINTS



Spécialiste de la formation professionnelle de la Logistique et de la Supply chain, du Transport de marchandises, du Transport de personnes, de la Maintenance de véhicules industriels, du BTP et de la Sécurité au travail



Santé, Hygiène de vie, activité physique
Formation : conduite et livraisons, conduite longue distance
1 demi-journée

20
POINTS



Prévention des risques d'addiction
Distracteurs technologiques et psychotropes
1 demi-journée

20
POINTS



Addictologie & Hygiène de vie

20
POINTS

Prévention des addictions - 1 demi-journée

- Séquence 1 : Identifier les risques d'addictions pour mieux les prévenir (1h30) - prévention des addictions, conséquences sur la vie professionnelle et personnelle (tabac, alcool, stupéfiants) et mise en situation avec simulation des effets de l'alcool sur le champ de vision et l'appréciation des distances
- Séquence 2 : Adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de son métier (1h30) – prévention sur les sujets suivants : hygiène alimentaire, sommeil & médicaments
- Séquence 3 : Réaliser le bilan de la formation (synthèse du stage, commentaires et mise en perspective)



Acteur de ma santé

40
POINTS

Prévenir les risques liés aux activités physiques et hygiène de vie - 2 demi-journées

- Séquence 1 : Prévenir les risques liés aux activités physiques au cours des opérations professionnelles par la mise en œuvre des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort (3h dont 2h de pratique) – Données chiffrées et notions d'anatomie dans le cadre de la prévention des accidents de travail et maladies professionnelles, mise en situation avec port des équipements de protection individuelle et recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manutentions
- Séquence 2 : Identifier les risques d'addictions pour mieux les prévenir (1h30) - prévention des addictions, conséquences sur la vie professionnelle et personnelle (tabac, alcool, stupéfiants) et mise en situation avec simulation des effets de l'alcool sur le champ de vision et l'appréciation des distances
- Séquence 3 : Adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de son métier (1h30) – prévention sur les sujets suivants : hygiène alimentaire, sommeil & médicaments
- Séquence 4 : Réaliser le bilan de la formation (synthèse du stage, commentaires et mise en perspective)



LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

RENDEZ-VOUS PRÉVENTION

Organiser avec vous des rendez-vous prévention santé sur site pour les salariés

Faire de l'entreprise un lieu de prévention et permettre aux salariés de s'informer sur différents sujets et d'améliorer leurs comportements de santé



RENDEZ-VOUS PRÉVENTION

Quelle réalité ?



85%
des salariés du Transport souhaitent **une meilleure prévention santé au sein de leur entreprise** selon l'enquête IFOP pour Carcept Prev



60%
des travailleurs **se sentent plus motivés** au travail quand l'employeur prend en charge leur **bien-être** psychique selon l'étude menée par Mind Organization



Chez l'adulte, **pratiquer une activité physique régulière et adaptée réduit le risque d'hypertension, de cardiopathies coronariennes, d'AVC, de diabète, de cancer du sein et du colon, de dépression** et de chute selon l'OMS



49,4%
des Français déclarent avoir eu des **troubles du sommeil** au cours des 8 derniers jours selon l'étude de la Santé Publique (2017)

RENDEZ-VOUS PRÉVENTION

Pourquoi ?

● Je souhaite proposer des moments dédiés à la prévention santé dans mon entreprise

● Je souhaite bénéficier de conseils santé en entreprise



- 1 Intégrer la prévention santé dans le collectif de travail
- 2 Prendre soin des salariés
- 3 Donner de la réalité à la prévention santé et inciter les salariés à participer



- 1 Être informé sur les questions santé de son lieu de travail et améliorer son hygiène de vie
- 2 Prévenir les comportements à risque pour préserver son capital santé

RENDEZ-VOUS PRÉVENTION

Comment ?

Le **PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN** vous propose des rendez-vous prévention thématiques sur site assurés **en présentiel** par des experts et des professionnels de santé. Vous pouvez composer votre **rendez-vous** en choisissant parmi des **conférences** et des **ateliers** participatifs.



Conférences



Conférence sur une des thématiques de la journée

Une conférence permet d'exposer et d'approfondir la thématique

DURÉE : 45 à 90 MIN



Atelier



Mise en situation pratico-pratique d'un sujet en lien avec la thématique du jour

Un atelier permet d'approfondir un sujet notamment avec des exercices de mise en situation

DURÉE : 45 À 60 MIN

PUBLIC : 10 À 15 PERSONNES

RENDEZ-VOUS PRÉVENTION

Comment ?



Prévention santé Hygiène de vie



Risques cardio-vasculaires



Nutrition



Santé au travail



Gestes et postures



Conduites addictives

CONFÉRENCES

- 1 Les clés du bien-être et de la santé : nutrition, activité physique, sommeil
- 2 Le coup de fatigue vs l'équilibre alimentaire

- 1 Sensibilisation aux facteurs de risque et prévention des risques cardio-vasculaires

- 1 Sensibilisation au bien manger (Finalement manger équilibré qu'est-ce que c'est ?)

- 1 Comment appréhender le stress et trouver son équilibre ?
- 2 Maladies chroniques, handicap et activité professionnelle

- 1 Gestes et postures
- 2 Mal de dos, lombalgie, hernie... Qu'en est-il ?

- 1 Sensibilisation aux conduites addictives

ATELIERS

- 1 Trucs et astuces (Alimentation et activité physique)
- 2 Rythme de vie et rythme de travail (S'organiser sur 24h)
- 3 Les bienfaits du sommeil
- 4 Bien dans son corps, bien dans sa tête

- 1 Gestes qui sauvent (Massage cardiaque et défibrillateur)
- 2 Evaluation et dépistage (diabète, cholestérol et maladies cardio-vasculaires)

- 1 Bien déjeuner ! Bien efficace !
- 2 La malbouffe, on en parle? (Quels impacts ?)
- 3 Se caler en horaires décalés, bien manger à toute heure de la journée!
- 4 Bilan nutritionnel personnalisé (stand sur demande)

- 1 Sophrologie et yoga sur chaise
- 2 Impact des tensions et des émotions au volant
- 3 Réglages de son poste de travail

- 1 Réglages du poste de travail (au bureau et poste administratif)
- 2 Étirements derrière son bureau et échauffement à la prise de poste
- 3 Manutention et port de charges
- 4 Le mal de dos au bureau

- 1 Jeux effets psychotropes (lunettes, dosage alcool ...)
- 2 Réseaux sociaux / jeunes adultes (addictions, harcèlement...)
- 3 En tant que responsable, comment agir ?
- 4 Testez vos réflexes !
- 5 Simulateur de conduite (addictions...)



CONSULTATION DE PRÉVENTION

Inviter les salariés à faire une consultation de prévention chez un médecin près de chez eux

Prise en charge à 100 % par le fonds dédié au Haut degré de Solidarité, la consultation permet de faire le point sur sa santé et de bénéficier de conseils personnalisés par un médecin formé aux risques de santé spécifiques de sa profession



CONSULTATION DE PRÉVENTION

Quelle réalité ?



72% des salariés jugent que les outils les plus **efficaces** pour améliorer leur capital santé sont des **rendez-vous physiques personnalisés** et **84%** des salariés sont intéressés par la **consultation de prévention dédiée** selon l'enquête IFOP pour Carcept Prev



Ce dispositif concerne environ **600 000 salariés non cadres de la branche du Transport** (soit environ 95% des effectifs de la branche) dans le cadre du programme Transportez-vous bien en partenariat avec la CSMF (Confédération des Syndicats Médicaux de France)

39% des salariés déclarent être vigilants quant à leur **état de santé** mais ne font rien de particulier pour rester en bonne santé selon l'enquête IFOP pour Carcept Prev

La consultation prévention pour la branche Transport a été construite autour des risques cardiovasculaires, des affections ostéo-articulaires, psychiatriques, pneumologiques, neurologiques, endocrinologiques et cancérologiques.

CONSULTATION DE PRÉVENTION

Pourquoi ?

Je veux que les salariés aient accès à une consultation avec des médecins formés aux spécificités du Transport

Je veux effectuer un check up santé



- 1 Prendre soin des salariés**
- 2 Améliorer l'attractivité et la performance de l'entreprise et dynamiser son image**
- 3 Intégrer la prévention santé dans le collectif de travail**

- 1 Bénéficier d'un bilan complet pris en charge par la branche du Transport et avoir des conseils personnalisés**
- 2 Anticiper et être proactif pour sa santé**

CONSULTATION DE PRÉVENTION

Comment ?

20
POINTS

La consultation de prévention est réalisée par un **médecin formé aux spécificités** de votre métier et dure 45 min, elle est **prise en charge** par le fonds dédié au Haut Degré de Solidarité.

Elle vous permet de faire le **point sur votre santé** et bénéficier de conseils personnalisés et **adaptés aux risques de santé spécifiques de votre profession**.

Pour connaître les **médecins formés** près de chez vous et prendre rendez-vous, contactez le **09 70 824 825** du lundi au vendredi, numéro non surtaxé.



Cette consultation de prévention se déroule en 3 parties



Le médecin vous aide à remplir un questionnaire médical (antécédents familiaux et personnels, habitudes alimentaires, etc.)



Le médecin procède à un examen clinique complet (IMC, fréquence cardiaque, tension artérielle, thyroïde, glycémie, etc.)



Le médecin vous remet votre bilan comprenant des conseils de prévention personnalisés et l'adresse également à votre médecin traitant



NOTRE PROPOSITION

Inscrire ensemble le programme
« **TRANSPORTEZ-VOUS BIEN** »
dans votre entreprise pour prendre
ensemble soin de la santé de vos salariés !

IL EST TEMPS
DE PRENDRE
LE BON **VIRAGE**
POUR VOTRE SANTÉ

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

Avec le programme "Transportez-vous bien", réalisez des actions de prévention et cumulez des points de solidarité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur carcept-prev.fr


carcept prev
GROUPE KLESIA

Des actions DE PRÉVENTION APPRÉCIÉES

Adhérent 1

A vu **son sommeil révolutionné malgré son scepticisme** en début de programme. Dès le second entretien, son sommeil s'est considérablement amélioré au point qu'il fait actuellement des nuits de 8h ce qu'il ne pensait plus pouvoir vivre.

Adhérent 2

Ravi de l'accompagnement, en parle autour de lui, très sceptique au début du programme pourtant, car ne voyait pas comment cela pouvait changer les choses pour lui. Accompagnement plus basé sur la douleur de dos qui entraînait un score qualité de vie assez bas : ne perçoit presque plus de douleur depuis qu'il utilise les méthodes conseillées.

Adhérent 3

Satisfaite du programme, dort mieux, presque plus de réveils nocturnes ou si il y en a, se rendort de suite. **Souhaite faire le programme prévention diabète et nutrition.**

Adhérent 4

Content du programme : a rééquilibré son alimentation, **se sent mieux**, plus de coup de pompe dans l'après-midi ou une sensation de faim trop importante le soir, n'est plus ballonné, a dû perdre du poids et a resserré sa ceinture.

Adhérent 5

Le programme lui a permis de **se reprendre en main et de reprendre une activité physique régulière**. C'était des choses **qu'elle connaissait mais dont elle n'avait pas conscience de l'importance** (bien boire), le fait de travailler dessus lui permet de se sentir mieux et bien.

► Formations de prévention santé

Taux de satisfaction de 95% sur le contenu et les supports à la formation AFTRAL.

► Consultations de prévention

Dispositif en démarrage à fin mars mais fort intérêt suite à la campagne courrier adressée par Carcept Prev aux assurés (nombreux rendez-vous pris).

**DES APPRÉCIATIONS QUI CONFIRMENT LES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE IFOP MENÉE EN JUIN 2018
OÙ LES ACTIONS DE PRÉVENTION PRÉSENTÉES ÉTAIENT PLÉBISCITÉES PAR LES SALARIÉS INTERROGÉS (SCORES > 8/10)**

Faire connaître à vos salariés le programme POUR LES INCITER À CRÉER LEUR ESPACE PERSONNEL SUR CARCEPT-PREV.FR

- ▶ Différents outils pour vous aider à mettre en place « Transportez-vous bien » dans votre entreprise
- ▶ Pour commander notre **kit de communication en version papier**, merci de faire votre demande sur le site : <http://carceptprev-webapp.com/formKit/index.php>

Affiches A3



Flyers A5



Catalogue A5



Notice explicative A4



Flyers thématiques A5





carcept prev

GROUPE KLESIA

Pour plus d'informations sur le programme rendez-vous sur :

www.carcept-prev.fr

Ou contactez-nous sur :

prevention@carcept-prev.fr