

# TRANSPORTEZ-VOUS BIEN



LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

  
carcept prev  

---

GROUPE KLESIA

# 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.**

## LE PROGRAMME AUQUEL VOUS AVEZ DROIT

En tant que salarié non cadre du transport, vous bénéficiez d'un contrat de prévoyance obligatoire. Dans ce cadre, et pour mieux vous protéger, la branche Transport a créé le programme **Transportez-Vous Bien**. Il vous permet d'accéder sans coût supplémentaire à des actions de prévention santé.

## EN 2020, PRENONS SOIN DE VOTRE SANTÉ

Réalisez ces actions de prévention et déclarez-les dans votre espace client **Carcept Prev** ! Vous cumulez des points de solidarité que vous pourrez transformer en services d'accompagnement pour vous ou votre famille en cas de coup dur\* (inaptitude, invalidité, maladie grave...).

## ENSEMBLE, DÉMARRONS LE PROGRAMME !

- **Activer mon espace client *Carcept Prev* p.3**
- **Les actions de prévention :**
  - 5 actions clés pour découvrir le programme p.5
  - Comment déclarer une action ? p.5
  - Toutes les actions à ma disposition p.6
- **Les services d'accompagnement :**
  - Dans quel cas puis-je en bénéficier ? p.13
  - Comment demander un service ? p.13
  - Exemples de services d'accompagnement p.14

\*Arrêt de travail supérieur à 6 mois, affections longue durée - ALD, inaptitude à la conduite, invalidité, décès, décès du conjoint, maladie grave d'un conjoint ou d'un enfant...

# LE PROGRAMME **TRANSPORTEZ-VOUS BIEN**

**SOUS TOUTES SES FORMES**



**SITE INTERNET**  
**WWW.CARCEPT-PREV.FR**



**APPLICATION MOBILE**  
**TRANSPORTEZ-VOUS BIEN**  
*À télécharger dès le 15 mars 2020*



**FACEBOOK**  
**TRANSPORTEZVOUSBIEN**



**YOUTUBE**  
**CHAÎNE GROUPE KLESIA**

## MA PREMIÈRE CONNEXION

Lors de ma première connexion sur le site ou sur l'application, j'active mon espace client **Carcept Prev** :

- 1 Je me rends sur [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr)
- 2 Je clique sur « **Espace Client** » / « **Particuliers** »
- 3 J'active mon compte en suivant les instructions
- 4 Pour certifier mon compte, j'ai 48h pour cliquer sur le lien envoyé sur mon adresse mail
- 5 Je retrouve tout le programme dans la rubrique « **Transportez-Vous Bien** »

Besoin d'aide pour accéder à mon espace personnel, je contacte le : **09 69 362 222**



## **DES ACTIONS DE PRÉVENTION POUR PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ**

**Nous ne pouvons pas modifier notre patrimoine génétique, notre âge ou le fait d'être un homme ou une femme. Mais nous pouvons préserver ou améliorer notre capital santé en respectant nos rendez-vous santé et en améliorant notre hygiène de vie.**



## 5 ACTIONS CLÉS À MA PORTÉE POUR DÉMARRER !

Il y a de nombreuses façons de prendre soin de sa santé. Le programme **Transportez-Vous Bien** vous propose des actions en lien avec les enjeux de santé de votre profession : santé cardiovasculaire, sommeil, nutrition, gestes et postures... et sous différentes modalités, pour s'adapter à votre rythme et à vos préférences.



## COMMENT DÉCLARER UNE ACTION ?

Déclarer une action me permet de gagner des points de solidarité. Pour effectuer et déclarer une action, je me rends sur mon espace client sur [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr)

- 1 Je me connecte et clique sur « **Transportez-Vous Bien** »
- 2 Je découvre toutes les actions et les modalités d'inscription
- 3 Pour déclarer une action, je clique sur l'action concernée puis sur « **Déclarer cette action** »
- 4 Je suis les instructions et fournis les pièces justificatives demandées

Besoin d'aide pour déclarer une action, je contacte le : **09 70 824 825**



# MES RENDEZ-VOUS SANTÉ

Consulter un médecin de façon régulière participe à la préservation de votre capital santé. Au-delà des actions proposées par l'Assurance Maladie dans le cadre du parcours de soins, la Branche Transport a conçu une consultation de prévention spécialement pour vous.



+20  
PTS

## CONSULTATION DE PRÉVENTION

En partenariat avec la CSMF  
(Confédération des Syndicats Médicaux de France)

Cette consultation est réalisée par un médecin formé aux spécificités de votre métier. Elle vous permet de faire le point sur votre santé :

1. Vous complétez un questionnaire médical avec l'aide du médecin
2. Le médecin procède à un examen clinique
3. Le médecin vous remet votre bilan comprenant des conseils de prévention personnalisés



Prenez RDV près de chez vous en appelant le : **09 70 824 825**, du lundi au vendredi, de 9h à 18h. Numéro non surtaxé.



+5  
PTS

## VISITE MÉDICALE ANNUELLE

RDV chez un généraliste (1 fois par an)



+10  
PTS

## EXAMEN PÉRIODIQUE DE SANTÉ

Bilan complet proposé par l'Assurance Maladie (tous les 5 ans)



+20  
PTS

## DÉPISTAGE CANCER

Dépistage du cancer colorectal, du cancer du col du l'utérus et du cancer du sein

Plus d'informations dans votre espace client Carcept Prev



# SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité en France et dans le monde. En cause majoritairement, nos modes de vie modernes et les facteurs de risque silencieux que sont l'hypertension artérielle, le cholestérol ou le diabète. Mais il est possible d'agir, quel que soit notre capital santé pour améliorer notre qualité de vie.

2/3

2 victimes d'accident vasculaire cérébral sur 3 découvrent seulement au moment de leur accident qu'elles avaient des facteurs de risque !



+5  
PTS

## AUTOÉVALUATION CARDIO

Évaluer mes risques cardiovasculaires/diabète

Grâce à ce questionnaire validé scientifiquement, vous pouvez en 5 minutes seulement connaître votre risque de développer une maladie cardiovasculaire ou un diabète dans les 10 prochaines années.

Un premier pas vers l'action pour prendre en main sa santé cardiovasculaire !



+10  
PTS

## MON COACHING CARDIO

Coaching santé avec un(e) infirmier(e) diplômé(e)

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé avec un(e) infirmier(e) formé(e) à la gestion des risques cardiovasculaires et du diabète. Il/elle identifiera avec vous les différents leviers pour intégrer pas à pas, dans votre quotidien, les bons réflexes santé.

**Jusqu'à 4 séances de 15 minutes**



# SOMMEIL

Les troubles du sommeil ont de nombreuses conséquences : inattention, somnolence, risque d'accidents du travail et de la route, augmentation de la sensibilité à la douleur, irritabilité, etc. Et à plus long terme sur la santé : prise de poids, diabète de type 2, hypertension artérielle, aggravation des troubles respiratoires, dépression, cancers, etc.



+5  
PTS

## AUTOÉVALUATION SOMMEIL

Faites le point sur votre sommeil avec ce questionnaire

Il vous permet d'identifier de potentiels troubles du sommeil ou pathologies liés à un mauvais sommeil et vous donne des premières recommandations pour agir.



+10  
PTS

## MON COACHING SOMMEIL

Coaching santé avec un(e) infirmier(e) diplômé(e)

Un mauvais sommeil n'est pas une fatalité ! Faites-vous coacher par un(e) infirmier(e) qui prendra en compte vos contraintes personnelles et professionnelles pour vous aider à améliorer ou retrouver un sommeil récupérateur. Parmi les sujets que vous pourrez aborder en toute confidentialité : la somnolence, l'insomnie, l'apnée du sommeil, etc.

Jusqu'à 4 séances de 15 minutes



## PROGRAMME POUR UN BON SOMMEIL DANS LE TRANSPORT

  
fondation  
carcept prev  
GROUPE KLESIA

Découvrez les différents outils sur :  
[www.sommeil-transport.carcept-prev.fr](http://www.sommeil-transport.carcept-prev.fr)

Visionnez nos conseils pratiques sur notre chaîne Youtube  
Groupe KLESIA ou flashez ce code :







# HYGIÈNE DE VIE

Nos comportements - alimentation, activité physique, consommation d'alcool ou de tabac - ont une influence sur notre état de santé et notre bien-être. Agir durablement pour notre hygiène de vie, c'est améliorer notre qualité et notre espérance de vie sur le long terme.



+10  
PTS

## MON COACHING ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Coaching santé avec un(e) infirmier(e) formé(e) à l'activité physique adaptée - santé**

Pourquoi reprendre une activité physique ? Parce que la sédentarité est délétère pour la santé ! Ne pas bouger double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, entraîne des douleurs articulaires et augmente le risque de cancer. Alors passez à l'action !

**Jusqu'à 4 séances de 15 minutes**



+10  
PTS

## MON COACHING NUTRITION

**Coaching santé avec une nutritionniste-diététicienne**

Une alimentation saine permet de prévenir le surpoids, l'apparition de maladies cardio-métaboliques et de cancers. Bénéficiez des conseils sur-mesure d'une nutritionniste qui s'adaptera à vos préférences et à votre métier.

**Et aussi : des formations dédiées à la prévention santé.  
Rendez-vous dans votre espace client Carcept Prev pour vous inscrire.**



## PROGRAMME NUTRITION SUR LA VOIE DU "MIEUX MANGER"

  
fondation  
carcept prev  
GRUPE KLESIA

Découvrez les vidéos de la **Fondation Carcept Prev** pour vous guider sur la voie du « mieux manger ».

Visionnez nos conseils pratiques sur notre chaîne Youtube **Groupe KLESIA** ou flashez ce code :





# TABAC ET ADDICTIONS

Contrairement aux idées reçues, il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer ne présente pas de risque pour la santé. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme.



## AUTOÉVALUATION DÉPENDANCE AU TABAC

Évaluer mon niveau de dépendance

Faites le point sur votre relation à la cigarette pour connaître votre niveau de dépendance. Vous saurez également s'il est conseillé de suivre un traitement pharmacologique.

Retrouvez également dans votre espace personnel Carcept Prev, les actions proposées par l'Assurance Maladie - Tabac Info Service et les consultations tabacologie - ainsi que des formations sur la prévention des addictions.



# STRESS ET DOULEURS



## MON COACHING DOULEUR CHRONIQUE

Coaching santé par téléphone avec un(e) infirmier(e) formé(e) par un kinésithérapeute spécialiste de la douleur

Mal de dos, douleurs aux articulations... Apprenez comment stimuler la sécrétion d'hormones antidouleurs pour diminuer le recours aux traitements médicamenteux et maîtriser le stress lié à la douleur par des techniques de relaxation.

Le programme dure en moyenne 3 à 4 séances



## FORMATION GESTION DU STRESS (E-LEARNING)

Formation de 2h à réaliser depuis le poste informatique de son choix

Plus d'informations dans votre espace client Carcept Prev



# FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Vos formations\*, réalisées dans le cadre de votre parcours professionnel, comprennent des contenus liés à la prévention. Le programme **Transportez-Vous Bien** les valorise par des points de solidarité !



+5  
PTS

## FIMO

Formation Initiale Minimum Obligatoire

## FCO

Formation Continue Obligatoire

## FORMATION PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES

Formation Prévention et Secours Civiques de Niveau 1

## FORMATION ADR

Formation matières dangereuses

## FORMATION SST

Formation Secouriste Sauveteur du Travail

## FORMATION TPMR

Formation Transport des Personnes à Mobilité Réduite



+20  
PTS

## FORMATION APS

Formation Acteur Prévention Secours

## FORMATION RISQUES ET HYGIÈNE (DÉMÉNAGEMENT)

Formation Prévention des risques et hygiène de vie  
Secteur Déménagement



+40  
PTS

## FORMATION APTR

Formation Animateur Prévention Transport Routier

\*Par un organisme de formation professionnelle agréé.

Pensez à déclarer vos formations dans votre espace client Carcept Prev



## **UN ACCOMPAGNEMENT RENFORCÉ POUR MA FAMILLE ET MOI, EN CAS DE COUP DUR**

Parce qu'on est jamais à l'abri d'une maladie ou d'un accident.

# LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

EN CAS DE COUP DUR,  
TRANSFORMEZ VOS POINTS  
DE SOLIDARITÉ EN **SERVICES  
D'ACCOMPAGNEMENT** !

## QUAND UTILISER VOS POINTS ?

Vous pouvez convertir vos points de solidarité en services si vous êtes en situation d'inaptitude à la conduite pour raison médicale, invalidité, arrêt de travail continu de plus de 6 mois, affection longue durée (ALD).

Et également si votre conjoint ou votre/vos enfant(s) souffrent d'une affection longue durée ou s'ils sont en situation de handicap ou invalides.

## POUR QUELS SERVICES ?

Services au domicile pour faciliter le quotidien, soutien psychologique, bilan personnalisé pour faire le point sur sa situation, remise en forme...

Nous sommes près de vous et de votre famille pendant les moments difficiles.

## COMMENT DEMANDER UN SERVICE ?

Pour bénéficier d'un service d'accompagnement, je me rends sur mon espace client sur [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr)

- 1 Je me connecte et clique sur « **Transportez-Vous Bien** »
- 2 Je sélectionne le service de mon choix dans la rubrique « **Consulter et demander des services** »
- 3 Je clique sur « **Demander ce service** » et je suis les instructions

Besoin d'aide pour demander un service, je contacte le : **09 70 824 825**



# FACILITER LE QUOTIDIEN



-30  
PTS

## TRANSPORTS MÉDICAUX

Transport aller/retour non-médicalisé vers l'hôpital ou un cabinet médical



-30  
PTS

## ACCOMPAGNEMENT DES ENFANTS

Prise en charge des enfants au domicile pour les accompagner dans leurs déplacements

## AIDE À DOMICILE

Pour les tâches quotidiennes – ménage, préparation des repas, repassage, courses de proximité

2h par semaine, entre 8h et 20h, hors week-ends et jours fériés, pendant 1 mois



-50  
PTS

## PRÉSENCE D'UN PROCHE À DOMICILE

Prise en charge de l'organisation du déplacement d'un proche pour être à vos côtés

1 transfert dans la limite de 200€



-100  
PTS

## FORMATION GESTES ET POSTURES

Intervention d'un ergothérapeute au domicile

Un bilan au domicile pour préserver la santé de l'aidant, prévenir le surmenage et la survenance de troubles musculo-squelettiques (lors du lever, toilette, habillage...) et être conseillé sur l'aménagement du logement et les aides techniques.

2 interventions de 2 heures



# FAIRE LE POINT SUR MA SITUATION



-60  
PTS

## BILAN PERSONNALISÉ

Accompagnement par un travailleur social



-90  
PTS

## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Accompagnement par un psychologue clinicien

Jusqu'à 5 entretiens téléphoniques et si nécessaire,  
jusqu'à 3 entretiens en face à face



-100  
PTS

## ACCOMPAGNEMENT BUDGÉTAIRE

Conseils pour réorganiser son budget et être orienté vers  
des organismes spécialisés



-200  
PTS

## REMISE EN FORME

Coaching en activité physique adaptée

Apprenez les exercices pour améliorer vos capacités cardiovasculaires, votre potentiel musculaire et votre souplesse pour récupérer de l'énergie.

10 séances au domicile ou dans un lieu proche du lieu d'habitation

Un suivi par téléphone par votre coach pendant 6 mois



-600  
PTS

## AIDE AU RETOUR À L'EMPLOI ET RECONVERSION

Accompagnement personnalisé pour les personnes souhaitant  
prendre leur emploi ou envisageant une reconversion

# RETROUVEZ-NOUS SUR :



**SITE INTERNET**  
**WWW.CARCEPT-PREV.FR**



**APPLICATION MOBILE**  
**TRANSPORTEZ-VOUS BIEN**  
*À télécharger dès le 15 mars 2020*



**FACEBOOK**  
**TRANSPORTEZVOUSBIEN**



**YOUTUBE**  
**CHAÎNE GROUPE KLESIA**

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

Une question sur les actions de prévention  
et les services d'accompagnement : **09 70 824 825**