

# TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

## LE GUIDE



LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

AVEC

carcept prev  
GROUPE KLESIA

# TRANSPORTEZ-VOUS BIEN, À QUOI ÇA SERT ?

Dans ce guide, vous découvrirez comment bénéficier du programme de prévention santé Transportez-Vous Bien (TVB) auquel vous avez droit : coaching, formations, accompagnement...

## SOMMAIRE

JE DÉCOUVRE LE PROGRAMME TVB

P.4

J'ACCÈDE AU PROGRAMME TVB

P.5

JE DÉCOUVRE LE CATALOGUE DES ACTIONS DE PRÉVENTION

P.6-13

JE BÉNÉFICIE DE SERVICES EN CAS DE COUP DUR

P.14-16

# JE DÉCOUVRE LE PROGRAMME TVB

## 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, les Branches du Transport\* ont créé le programme **Transportez-Vous Bien**. Il vous permet d'accéder sans coût supplémentaire à des actions de prévention santé.

## ENSEMBLE, 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\*\* (arrêt de travail).

\*Transport routier de marchandises et transport routier de voyageurs

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

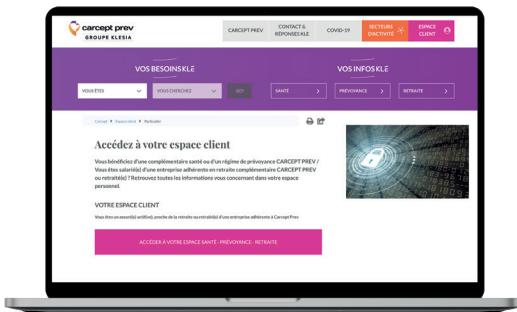


TVB, C'EST QUOI ?  
DÉCOUVREZ-LE EN IMAGES !



# J'ACCÈDE AU PROGRAMME TVB

Pour bénéficier du programme TVB, il suffit de se connecter à son portail Solidarité via son espace client particulier Carcept Prev sur le site internet [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr) ou en téléchargeant l'application mobile Transportez-Vous Bien



L'application TVB est disponible sur Google Play et l'AppStore :



Google Play



AppStore

## COMMENT SE CONNECTER FACILEMENT LA PREMIÈRE FOIS !



- 1 Pour la version en ligne, je me rends sur [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr)
- 2 Je clique sur « **Espace Client** » / « **Particulier** »
- 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 « **Mes points de Solidarité** »

# JE DÉCOUVRE LE CATALOGUE DES ACTIONS DE PRÉVENTION

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.

## 5 ACTIONS CLÉS À MA PORTÉE POUR DÉMARRER !



-  **LA CONSULTATION DE PRÉVENTION**
-  **L'AUTOÉVALUATION CARDIO**
-  **LE COACHING SOMMEIL**
-  **LE COACHING NUTRITION**
-  **LA FORMATION**



**COMMENT DÉCLARER  
SES ACTIONS DE PRÉVENTION ?**

Déclarer une action te permet de gagner des points de Solidarité. Pour effectuer et déclarer une action, rendez-vous sur ton espace client particulier sur [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr)

- 1 Je me connecte et clique sur « **Mes points de Solidarité** »
- 2 Je découvre toutes les actions et modalités d'inscription
- 3 Pour déclarer une action, je clique sur l'action concernée puis sur « **Je déclare cette action** »
- 4 Je remplis le formulaire et fournis les pièces justificatives demandées
- 5 Je clique sur « **J'envoie ma déclaration** »



# 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, les Branches du Transport ont 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

## L'ENTRETIEN D'ORIENTATION PRÉVENTION

Un entretien de 20 minutes avec un(e) infirmier(e) diplômé(e)  
pour identifier les actions de prévention les plus adaptées pour vous.



+5  
PTS

## VISITE MÉDICALE ANNUELLE

RDV chez un généraliste (1 fois par an)



+20  
PTS

## DÉPISTAGE CANCER

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



# 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 cardiométaboliques

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



+5  
PTS

## CONSULTATION SOMMEIL

Juste une question ? Un conseil ?

Optez pour la Consultation Sommeil ! Un RDV de 20 minutes pour faire le point.



## PROGRAMME POUR UN BON SOMMEIL DANS LE TRANSPORT



Visionnez nos conseils pratiques et nos vidéos pour vous aider à améliorer votre sommeil : [www.sommeil-transport.carcept-prev.fr](http://www.sommeil-transport.carcept-prev.fr)



# 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.



## MON COACHING ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

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



## MON COACHING NUTRITION

Coaching santé avec une diététicienne-nutritionniste

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.



## CONSULTATION NUTRITION

Juste une question ? Un conseil ?

Optez pour la Consultation Nut' ! un RDV de 20 minutes pour faire le point.



## FORMATION HYGIÈNE DE VIE DU CONDUCTEUR (E-LEARNING)

Apprenez comment préserver votre capital santé en adoptant une hygiène de vie compatible avec l'exercice du métier de conducteur.



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



Visionnez nos conseils pratiques sur notre chaîne Youtube **Carcept Prev**



# STRESS ET DOULEURS



+10  
PTS

## MON COACHING DOULEURS CHRONIQUES

Coaching santé 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 antidiouleurs pour diminuer le recours aux traitements médicamenteux et maîtriser le stress lié à la douleur par des techniques de relaxation.

Jusqu'à 4 séances de 15 minutes.



+20  
PTS

## MON COACHING GESTION DU STRESS

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

Énervé, anxieux ou irritable ? Impression d'être en permanence submergé ? Le stress est inévitable... Mais on peut apprendre à le gérer voire à le maîtriser !

Nos infirmier(e)s spécialisé(e)s vous apprennent à prendre du recul et à contrôler votre stress par des exercices très simples.

Jusqu'à 4 séances de 15 minutes.



+20  
PTS

## FORMATION PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES AU VOLANT (E-LEARNING)

Quelle que soit leur localisation, les troubles musculosquelettiques - TMS peuvent devenir irréversibles et entraîner un handicap durable.

Pour éviter leur chronicisation, ils doivent être diagnostiqués et pris en charge précocement.

Avec cet e-learning, apprenez à mettre en place des solutions de prévention pour réduire le risque de TMS.

Formation de 45 min à 1h à réaliser depuis un poste informatique



# 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.



+5  
PTS

## 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.



+20  
PTS

## PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES (E-LEARNING)

Pour comprendre ce qu'est l'addiction et son mécanisme et être sensibilisé aux conséquences sur la santé et aux impacts sur la vie quotidienne (familiale, sociale, professionnelle, financière, etc.).

Formation de 15 min à réaliser depuis un poste informatique



# SÉCURITÉ



+20  
PTS

## PRÉVENTION DES RISQUES ROUTIERS (E-LEARNING)

### 1 module pour les Poids Lourds et 1 module pour les véhicules de tourisme

Parce que vous êtes exposé aux risques routiers dans le cadre de votre activité professionnelle, une formation en ligne au travers d'exemples, de conseils et de rappels réglementaires vous aide à identifier et mieux maîtriser ces risques.

Formation de 45 min à 1h à réaliser depuis un poste informatique



# AU TRAVAIL

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.

# JE BÉNÉFICIE DE SERVICES EN CAS DE COUP DUR

## QUAND UTILISER VOS POINTS ?

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

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 particulier sur [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr)

- 1 Je me connecte et clique sur « **Mes points de Solidarité** »
- 2 Je sélectionne le service de mon choix dans la rubrique « **Services d'accompagnement** »
- 3 Je clique sur « **Je demande ce service** » et je suis les instructions



# 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'aide, prévenir le surmenage et la survenance de troubles musculosquelettiques (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  
reprendre leur emploi ou envisageant une reconversion

# RETRouvez-nous sur :



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



**FACEBOOK**  
**TRANPORTEZ-VOUS BIEN**



**YOUTUBE**  
**CHAÎNE CARCEPT PREV**



**APPLICATION MOBILE**  
**TRANPORTEZ-VOUS BIEN**

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

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

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.

**LE PROGRAMME**  
**TRANPORTEZ-VOUS**  
**BIEN**

AVEC

  
**carcept prev**  
GROUPE KLESIA