



**LE PROGRAMME**  
**TRANSPORTEZ-VOUS**  
**BIEN**

---

## **ATELIERS DE PRÉVENTION**

**ORGANISER UN ÉVÉNEMENT DE PRÉVENTION SANTÉ  
AVEC VOUS, SUR SITE, POUR VOS SALARIÉS.**

# SOMMAIRE

- **LA PRÉVENTION SANTÉ DANS LE TRANSPORT** p 3
- **TRANSPORTEZ-VOUS BIEN** p 4
- **COMMENT ORGANISER UN ATELIER DE PRÉVENTION ?** p 5
  - Les formules aux choix p 5
  - Demander un Atelier de Prévention p 6
  - Les étapes clés pour organiser un Atelier de Prévention p 7
- **LES ATELIERS DE PRÉVENTION** p 8-9
  - Santé cardiovasculaire p 10
  - Nutrition p 13
  - Sommeil et Vigilance p 16
  - Bien-être au travail p 19
  - Prévention des Troubles Musculo-squelettiques p 22
  - Prévention des conduites addictives p 25

# LA PRÉVENTION SANTÉ DANS LE TRANSPORT

**86%** des salariés du Transport font attention à leur santé, dont 26% y font très attention. Une préoccupation partagée par 77% des dirigeants. Salariés et Dirigeants se rejoignent sur la pertinence d'actions de prévention spécifiques à leur secteur<sup>(1)</sup>.

**73%** des salariés du Transport sont confrontés à au moins un problème de santé.

- Troubles du sommeil/ fatigue (près d'1 salarié sur 2)
- Troubles musculo-squelettiques (près d'1 salarié sur 3)
- Stress, dépression, burn-out (près d'1 salarié sur 4)
- Santé cardiovasculaire (diabète/ hypertension) (près d'1 salarié sur 5)
- Nutrition (près d'1 salarié sur 6)

**72%** des salariés jugent que les outils les plus efficaces pour améliorer leur capital santé sont des rendez-vous physiques personnalisés<sup>(2)</sup>.

TVB propose des actions en lien avec les enjeux de santé et de sécurité du Transport : hygiène de vie, hypovigilance, troubles musculo-squelettiques (TMS), risques psycho-sociaux (RPS), sécurité...

<sup>(1)</sup> Baromètre Transport 2023 par OpinionWay pour Carcept Prev. <sup>(2)</sup> Selon l'enquête IFOP pour Carcept Prev 2018.

# TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

AGIR SUR LA SANTÉ, LA QUALITÉ DE VIE ET LES CONDITIONS DE VIE AU TRAVAIL

Mis en place par les partenaires sociaux du Transport Routier (IDCC 16) et du Transport urbain (IDCC 1424) par l'accord-cadre du 20 avril 2016, le programme Transportez-Vous Bien est adossé au régime de prévoyance conventionnel des salariés non-cadres et est financé au travers du Haut Degré de Solidarité (HDS). Par l'accord-cadre du 28 mars 2022, les salariés non-cadres du transport sanitaire sont éligibles au programme TVB depuis le 1er juillet 2022.

Transportez-Vous Bien (TVB) met à disposition des salariés et des entreprises, **sans aucun frais supplémentaire**, des actions de prévention variées et ciblées sur le sommeil, la nutrition, la santé cardiovasculaire, la gestion du stress, les troubles musculo-squelettiques, les conduites addictives.

En réalisant ces actions, les salariés cumulent des points de « solidarité » qu'ils pourront convertir **en services d'accompagnement en cas de coup dur** (arrêt de travail continu supérieur à 6 mois, affection longue durée, invalidité, inaptitude à la conduite pour raison médicale, situation d'aidant de leur conjoint ou enfant...).

Transportez-Vous Bien (TVB) contribue aussi à la fidélisation des salariés et à l'attractivité des métiers, dans un contexte de compétitivité accrue. Au travers d'actions concrètes clé en main, déployables en entreprise ou à la main des salariés, TVB est un véritable soutien pour accompagner les entreprises dans leur politique de prévention.

**87%** des salariés et des dirigeants jugent le programme TVB pertinent

TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR



# ORGANISER UN ATELIER DE PRÉVENTION

Les ateliers de prévention sont des temps collectifs de sensibilisation sur site, animés par des experts et professionnels de santé. Ils permettent d'approfondir une thématique de prévention grâce à des exercices de mise en situation.

## LES PRÉREQUIS

- 1 Plus de 50 salariés non-cadres sur le site
- 2 Organiser les ateliers sur le temps de travail
- 3 Mettre à disposition une salle dédiée
- 4 Communiquer en amont auprès des salariés et des encadrants
- 5 Préinscrire les salariés



### CONSEIL EN +

Associer dès le départ les encadrants et/ ou les collaborateurs en charge des plannings, afin de valider la faisabilité de la mobilisation des salariés non-cadres le jour J.

## LES FORMULES AU CHOIX

Les ateliers se déclinent en sessions d'1 heure tout au long de la journée ou de la demi-journée. Pour les ateliers collectifs, il faut compter au minimum 30 participants sur une demi-journée et 60 sur une journée complète.

EFFECTIFS DES SALARIÉS NON-CADRES	ORGANISATION	NOMBRE D'ATELIER(S)	NOMBRE DE SESSIONS D'1H
De 50 à 100 salariés	1/2 journée	1	3
	1 journée	1	5 à 6
+ de 100 salariés	1/2 journée	1	3
	1 journée	1	5 à 6
	1 journée	2	5 à 6

(sur 1 ou 2 thématiques)

sessions par atelier

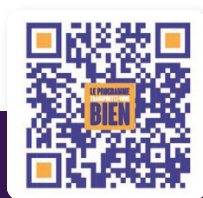
# DEMANDER UN ATELIER DE PRÉVENTION

Pour bénéficier du financement des ateliers de prévention, votre entreprise doit cotiser auprès de Carcept Prev au Haut Degré de Solidarité rattaché au régime de prévoyance non-cadres des salariés des branches du Transport routier et du Transport urbain, du Transport sanitaire. (cf page 4).



Pour la bonne organisation de vos ateliers de prévention, votre demande d'intervention doit parvenir à Carcept Prev sous 8 à 10 semaines calendaires (soit 2 mois) avant la date souhaitée.

Pour faire votre demande, rendez-vous sur le site [transportezvousbien.fr/entreprises](https://transportezvousbien.fr/entreprises), rubrique « réaliser des actions sur site ». Vous pouvez aussi y accéder via ce QR Code.



# LES ÉTAPES CLÉS POUR ORGANISER UN ATELIER DE PRÉVENTION

avant l'atelier  
12 SEM

Validation de la faisabilité avec vos parties prenantes internes (choix de la date selon les contraintes d'activité)

avant l'atelier  
10 SEM

Envoi du formulaire de demande à CARCEPT Prev

avant l'atelier  
8 SEM

Étude de votre demande et confirmation par CARCEPT Prev

avant l'atelier  
6 SEM

Réunion de cadrage avec l'intervenant : Validation des détails logistiques et présentation de l'intervention

avant l'atelier  
4 SEM

Communication et préinscription des salariés

avant l'atelier  
1 SEM

Envoi des modèles d'attestation de points de Solidarité par CARCEPT Prev, à faire compléter par les salariés le Jour J

JOUR J

Atelier de Prévention sur votre site

# LES ATELIERS DE PRÉVENTION

THÉMATIQUES SANTÉ AU CHOIX AVEC LES ATELIERS DÉDIÉS



## SANTÉ CARDIO- VASCULAIRE

Alimentation  
et cœur, améliorez  
votre bilan sanguin

Premiers secours :  
les gestes  
qui sauvent  
(Massage cardiaque  
et défibrillateur)

Dépistage  
des risques  
cardiovasculaires :  
connaître l'âge  
de ses artères  
et préserver  
son cœur<sup>(1)</sup>



## NUTRITION

Conseil Nutrition  
personnalisé<sup>(1)</sup>

S'adapter  
en mobilité :  
conseils et astuces  
pour mieux manger  
sur la route

Améliorer  
la glycémie grâce  
à son alimentation :  
maîtriser  
sa consommation  
de sucre



## SOMMEIL & VIGILANCE

Les bienfaits  
du sommeil :  
mieux le comprendre  
pour améliorer  
sa qualité de vie

Dettes  
de sommeil :  
techniques  
de récupération

Travail de nuit  
et techniques  
de redynamisation

Se caler en horaires  
décalés : bien  
manger à toute  
heure de la journée !

POUR  
DÉMARRER

POUR ALLER + LOIN ...

<sup>(1)</sup> Format individuel : des créneaux individuels de 15 à 30 minutes par salarié sont à prévoir.





## BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

Rythme de vie  
et rythme de travail  
(S'organiser sur 24h)

Gestion  
des incivilités  
et de l'agressivité  
des clients  
et usagers

Sophrologie :  
s'approprier  
des techniques  
de relaxation basées  
sur la respiration

Yoga sur chaise :  
exercices pour mieux  
évacuer les tensions



## PRÉVENTION DES TMS

Le mal de dos  
au travail

Réglages du poste  
de travail (au bureau  
ou sur poste itinérant)

Étirements au travail

Impact des tensions  
et des émotions  
au volant



## PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES

Jeu géant de sensibilisation  
aux conduites addictives

Jeu géant de sensibilisation  
à l'hyperconnexion  
et aux écrans



# SANTÉ CARDIOVASculaire

Les maladies cardiovasculaires restent en France l'une des premières causes de décès.

**50 000** décès par an d'un arrêt cardiaque<sup>(1)</sup>

- Taux de survie de **7%** en France après un arrêt cardiaque.
- Près **D'1 FRANÇAIS SUR 3** en hypertension dont la moitié l'ignore.

Il existe plusieurs facteurs de risques individuels dont la plupart sont modifiables : le tabagisme, l'hypertension artérielle, le diabète, l'hypercholestérolémie, une mauvaise alimentation, l'obésité, la sédentarité.

A partir de mesures de dépistage (bilan sanguin, mesure de l'élasticité de la paroi artérielle), des conseils personnalisés sont apportés pour agir sur les facteurs de risques modifiables, et ainsi préserver sa santé cardiovasculaire.



1H

## ALIMENTATION ET CŒUR, améliorez votre bilan sanguin



### INTERVENANT :

Diététicienne-nutritionniste



### OBJECTIFS :

1. Comprendre l'impact de son alimentation sur ses bilans sanguins
2. Identifier les bonnes pratiques alimentaires pour améliorer ses bilans sanguins

### SUJETS ABORDÉS :

- Maladies cardiovasculaires et mobilité.
- Mangez équilibré pour votre santé.
- Quels paramètres de votre bilan sanguin améliorer par la nutrition ?
- Cholestérol - Triglycérides - Hypertension artérielle



### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 personnes sur une journée

1H

## PREMIERS SECOURS : les gestes qui sauvent (Massage cardiaque et défibrillateur)



### INTERVENANT POTENTIEL :

Formateur SST, sapeur-pompier, agent de la Protection civile



### OBJECTIFS :

1. Comprendre les bases de l'organisation des secours en entreprise
2. Repérer un danger pour le supprimer ou l'isoler, savoir protéger en cas d'accident pour éviter l'aggravation
3. Être capable de réaliser des gestes qui sauvent

### SUJETS ABORDÉS :

- Quizz premiers secours
- L'organisation des premiers secours en entreprise (situations dangereuses et accidents du travail, acteurs de la prévention, secourisme en entreprise)
- PEAS : Protéger, Examiner, Alerter et Secourir (identifier, supprimer ou isoler les dangers, baliser et mettre la victime en sécurité, examiner une victime, alerter)
- Geste premiers secours 1 et 2 (focus sur une situation, démonstration sur mannequin et mise en pratique)



### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 personnes sur une journée



## DÉPISTAGE DES RISQUES CARDIOVASCULAIRES :

connaître l'âge de ses artères  
et préserver son cœur



### INTERVENANT :

Infirmière



### OBJECTIFS :

1. Prévenir les risques cardiovasculaires en mesurant l'âge de ses artères
2. Connaître et modifier ses facteurs de risques

### SUJETS ABORDÉS :

- Mesure de l'âge de ses artères grâce à 2 capteurs placés sur l'index et l'orteil (mesure en 15 secondes)
- Analyse des résultats avec l'infirmier formé à la solution (en toute confidentialité)
- Echange entre le salarié et l'infirmier sur les résultats et les facteurs de risques modifiables
- Informations et conseils sur les bienfaits de l'activité physique, d'une alimentation saine et équilibrée, sur les risques liés à la consommation du tabac et de l'alcool, et à la sédentarité



### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Individuel



### CONSEIL EN +

Prévoir des créneaux de 20 minutes par salarié pour organiser le planning.

- **Plus de 9% d'obésité en 20 ans** (8,5% chez les adultes en 1997 à 17% en 2020)<sup>(1)</sup>
- **5,3% de la population française traitée pharmacologiquement pour un diabète** soit + de 3,5 millions de personnes en 2020<sup>(2)</sup>
- **1 français sur 5 a des problèmes de cholestérol** soit 20% de la population<sup>(3)</sup>

Une alimentation saine aide à se protéger contre des maladies telles que :  
le diabète, les accidents vasculaires cérébraux, les cancers ...

**80%** des salariés du Transport jugent  
intéressantes les actions autour  
des bonnes pratiques alimentaires<sup>(4)</sup>.

L'objectif de ces ateliers sur la nutrition est de permettre à chaque salarié de comprendre de quoi se compose son assiette et l'impact de son alimentation sur sa santé, pour réussir à équilibrer ses repas, même en déplacement.



<sup>(1)</sup> Ameli.fr, <sup>(2)</sup> Santé Publique, <sup>(3)</sup> Santé Publique France 2019, <sup>(4)</sup> Etude Opinion Way pour Carcept Prev, janv.2023

20 MIN

### CONSEIL NUTRITION

entretien nutritionnel  
personnalisé



#### INTERVENANT :

Diététicienne-nutritionniste



#### OBJECTIFS :

Echanger avec un(e) expert(e) pour recevoir les 1er conseils personnalisés afin d'opérer un changement d'habitudes alimentaires en prenant en compte les spécificités métier de chacun (horaires décalés, mobilité, concentration, travail de force, sédentarité).



#### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

1 salarié en entretien individuel de 20 minutes, soit 3 salariés reçus par heure.

1H

### S'ADAPTER EN MOBILITÉ,

conseils et astuces  
pour mieux manger  
sur la route (organisation)



#### INTERVENANT :

Diététicienne-nutritionniste



#### OBJECTIFS :

1. Savoir décrypter une étiquette alimentaire pour mieux choisir ses aliments sur la route
2. Savoir composer un repas équilibré hors domicile
3. Apprendre à anticiper ses repas sur la semaine

#### SUJETS ABORDÉS :

- Contexte : lien entre alimentation et les métiers du transport
- Bien choisir pour mieux manger
- Astuces pour manger vite et bon!
- Le batch cooking, les clés pour prévoir les repas de la semaine en une séance de cuisine : préparer plusieurs repas en une fois



#### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée



## AMÉLIORER LA GLYCÉMIE

grâce à son alimentation :  
maîtriser sa consommation  
de sucre



### INTERVENANT :

Dététicienne-nutritionniste



### OBJECTIFS :

1. Comprendre l'impact de son alimentation sur sa glycémie
2. Identifier les bonnes pratiques alimentaires pour améliorer sa glycémie

### SUJETS ABORDÉS :

- Comprendre les mécanismes de la glycémie (sucre dans le sang)
- Les clés d'une assiette équilibrée tout au long de la journée sur la route
- Les équivalences en glucides et matières grasses
- Réduisez votre consommation de sucre tout en mangeant gourmand



### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum  
sur une demi-journée  
et 60 sur une journée



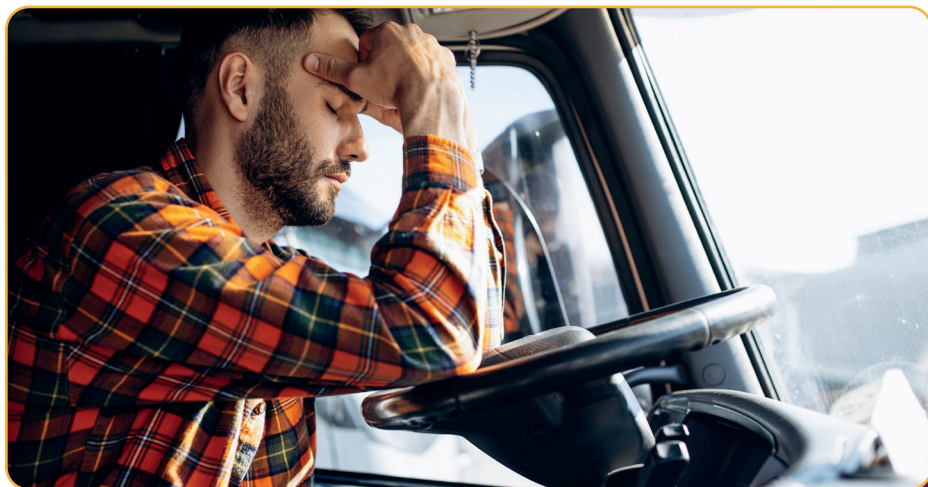
## SOMMEIL ET VIGILANCE

**45%** des salariés du monde du Transport sont confrontés à des troubles du sommeil et de la fatigue, contre 31% pour la moyenne des Français<sup>(1)</sup>.

**Le manque de sommeil peut avoir des conséquences sur la santé physique et psychologique de chacun, ainsi que sur sa sécurité et celle des autres.**

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 (20% à 30% d'accidents du travail sont dus à la somnolence<sup>(2)</sup>), augmentation de la sensibilité à la douleur, irritabilité, difficultés relationnelles ...

Une compréhension de ses besoins et des techniques adaptées au rythme de travail et de vie permet au salarié de prévenir les risques liés à la somnolence et d'améliorer la vigilance.



<sup>(1)</sup> Etude Opinion Way pour Carcept Prev, janv.2023, <sup>(2)</sup> Institut National du Sommeil et de la Vigilance – 2014



1H

**LES BIENFAITS DU SOMMEIL :**  
mieux le comprendre  
pour améliorer sa qualité de vie



## INTERVENANT POTENTIEL :

Médecin, somnologue, infirmier,  
praticien TOP, sophrologue RNCP



## OBJECTIFS :

1. Connaître les bienfaits d'un sommeil de qualité
2. Comprendre l'architecture du sommeil
3. Savoir comment optimiser son sommeil en modifiant son environnement
4. Comprendre l'impact des principales habitudes impactant le sommeil

## SUJETS ABORDÉS :

- Sommeil : un état des lieux à dormir debout
- Rythme circadien (comprendre son horloge biologique interne) et architecture d'une nuit de sommeil
- Chronotypes : quiz/questionnaire pour savoir si vous êtes du matin ou du soir
- Besoin de sommeil et qualité de sommeil
- Gestion des temps forts et des temps faibles
- Optimisation de l'environnement sommeil (bruit, lumière, literie, température)
- Construction de bonnes habitudes quotidiennes pour le sommeil



## NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum  
sur une demi-journée  
et 60 sur une journée

1H

**DETTE DE SOMMEIL**  
et techniques de récupération



## INTERVENANT POTENTIEL :

Médecin, somnologue, praticien TOP,  
sophrologue RNCP, infirmier



## OBJECTIFS :

1. Comprendre l'impact du manque de sommeil
2. Anticiper et adapter ses comportements pour réduire sa dette de sommeil
3. Intégrer la sieste dans ses routines et améliorer son hygiène de vie
4. Mettre en place une technique pour appréhender les creux de vigilance

## SUJETS ABORDÉS :

- Sommeil : Faites le point sur vos connaissances
- Besoin de sommeil et dette de sommeil (calculer sa dette de sommeil)
- Anticipation de l'action (optimiser son environnement sommeil, gestion des rythmes de travail)
- L'art de la sieste et de la récupération/ Exercices pratiques
- Technique de gestion de l'hypovigilance (respiration et gestes de dynamisation)
- Exercices pratiques



## NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum  
sur une demi-journée  
et 60 sur une journée

**1H**

## TRAVAIL DE NUIT et technique de redynamisation



### INTERVENANT POTENTIEL :

Professionnel de santé, spécialiste du sommeil, formateur TOP, Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP)



### OBJECTIFS :

1. Appréhender les bénéfices d'un sommeil de qualité
2. Comprendre le mécanisme du sommeil
3. Appréhender les fluctuations de la vigilance, repérer les signes d'endormissement, s'adapter pour prévenir les risques
4. Savoir adapter son environnement et ses comportements pour réduire les risques

### SUJETS ABORDÉS :

- Comprendre le sommeil
- Gestion des temps forts et temps faibles (risques associés au travail de nuit, rythme de vigilance et fluctuation, signes d'endormissement)/ Exercices pratiques
- Sommeil et mise en place de bonnes habitudes/ Exercices pratiques



### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée

**1H**

## SE CALER EN HORAIRES DÉCALÉS, bien manger à toute heure de la journée !



### INTERVENANT :

Diététicienne-nutritionniste



### OBJECTIFS :

1. Comprendre l'impact des horaires décalés sur sa vigilance et sa santé
2. Apprendre à mieux gérer ses apports en horaires décalés
3. Acquérir des outils pratiques pour faciliter son quotidien dans un contexte d'horaires décalés

### SUJETS ABORDÉS :

- Contexte : impact d'une alimentation en horaires décalés sur sa vigilance au volant
- À la découverte des familles d'aliments
- Les clés d'une assiette équilibrée en horaires décalés
- Switcher ses ingrédients facilement avec les équivalences alimentaires
- Et alors, quand manger ?



### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée



## BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

**78%** des salariés du secteur du Transport estiment que la qualité de vie au travail est importante<sup>(1)</sup>.

- **50%** des salariés du transport se déclarent stressés.
- Près de **2/3** parmi les moins de **35** ans et les femmes<sup>(2)</sup>.
- **79%** des dirigeants et **57%** des salariés (tous secteurs) considèrent le stress comme un thème prioritaire de santé dans l'entreprise<sup>(3)</sup>.

Ecouter son corps, gérer son temps de vie professionnelle et personnelle, et mieux contrôler ses émotions aident à prendre du recul face à des situations stressantes ou conflictuelles, et favorisent une Qualité de Vie au Travail bénéfique pour chacun.



<sup>(1)</sup> Étude Opinion Way pour Carcept Prev, janv.2023, <sup>(2)</sup> Étude Fondation Carcept Prev Opinion Way 2020, <sup>(3)</sup> Étude BVA pour Klesia 2020.

1H

### **RYTHME DE VIE** et rythme de travail (s'organiser sur 24h)



#### **INTERVENANT POTENTIEL :**

Expert en gestion du temps et en efficacité personnelle, sophrologue RNCP



#### **OBJECTIFS :**

1. Hiérarchiser et compartimenter ses temps professionnels et personnels
2. Saisir les bienfaits du sommeil, savoir gérer ses rythmes de sommeil pour optimiser ses performances
3. Appréhender les méfaits de la sédentarité et connaître les moyens d'action pour les prévenir
4. Maîtriser les principes fondamentaux d'une alimentation équilibrée

#### **SUJETS ABORDÉS :**

- Cadrer ses temps de vie professionnel et personnel
- Améliorer son sommeil/  
Exercices pratiques
- Lutter contre la sédentarité/  
Exercices pratiques
- Adopter de bonnes habitudes alimentaires (repères d'une consommation équilibrée)



#### **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée

1H

### **GESTION DES INCIVILITÉS** et de l'agressivité des clients et usagers



#### **INTERVENANT POTENTIEL :**

Psychologue, consultant RH, médiateurs, intervenant en prévention des risques professionnels (IPRP)



#### **OBJECTIFS :**

1. Savoir identifier les facteurs d'agressivité
2. Décoder les comportements conflictuels
3. Communiquer pour désamorcer une situation conflictuelle
4. Conserver son calme et sa capacité à résoudre les problèmes

#### **SUJETS ABORDÉS :**

- Comprendre le mécanisme d'agressivité
- Décoder les comportements conflictuels
- Faire face à une situation d'incivilité : la méthode ERIC/  
Mise en pratique
- Conserver son calme dans les moments de tension
- Communiquer et alerter



#### **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée



## SOPHROLOGIE :

s'approprier des techniques de relaxation basées sur la respiration



### INTERVENANT POTENTIEL :

Sophrologue RNCP, praticien TOP



### OBJECTIFS :

1. Apprendre à se relaxer et à mieux gérer les pics de stress
2. Mieux comprendre les mécanismes du stress
3. Savoir prendre soin de sa santé physique et mentale

### SUJETS ABORDÉS :

- Exercices au choix : exercices de respiration, exercices de visualisation ou exercices plus « physique »
- Détails des bienfaits des exercices
- Pistes pour que les participants puissent intégrer ces exercices à leur quotidien



### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée



## YOGA SUR CHAISE :

exercices pour mieux évacuer les tensions



### INTERVENANT POTENTIEL :

Ostéopathe D.O., enseignant en activité physique adaptée, ergonomiste, professeur de sport, professeur de yoga



### OBJECTIFS :

1. Apprendre à se relaxer et à mieux gérer les pics de stress
2. Prévenir l'apparition de douleurs liées aux TMS
3. Savoir prendre soin de sa santé physique et mentale

### SUJETS ABORDÉS :

- Exercices pratiques : phase de détente, étirements et échauffements, enchaînements dynamiques, exercices de respiration, relaxation finale
- Détails des bienfaits des exercices
- Pistes pour que les participants puissent intégrer ces exercices à leur quotidien



### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée



# PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

**N°1** La prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) est l'attente n°1 des dirigeants d'entreprises du Transport<sup>(1)</sup>.

- **95%** des maladies reconnues sont des troubles musculo-squelettiques<sup>(2)</sup>.
- **15%** des accidents du travail sont liés au mal de dos<sup>(3)</sup>.
- Le taux AT/MP dans le secteur transport et logistique est **32%** supérieur au taux moyen.

Mauvaise posture, position statique, tâches répétées, manutention, peuvent provoquer des douleurs et être à l'origine de TMS.

Régler son poste de travail et réaliser des exercices simples suffisent à adopter de bonnes pratiques pour remédier à certains de ces maux du quotidien.



<sup>(1)</sup> Étude Opinion Way pour Carcept Prev, janv.2023, <sup>(2)</sup>Source Cnam 2019, <sup>(3)</sup> CNAM 2019

1H

## RÉGLAGES DU POSTE DE TRAVAIL

(au bureau et poste itinérant)



### INTERVENANT POTENTIEL :

Kinésithérapeute ergonomiste



### OBJECTIFS :

1. Comprendre la nécessité de bien régler son poste de travail pour éviter l'apparition des douleurs lombaires, cervicales et épaules
2. Acquérir les critères réglables au poste et avoir un guide de réglage pour chaque critère
3. Prévenir l'apparition des TMS

### SUJETS ABORDÉS :

- Sensibilisation à la posture et à la lutte contre la sédentarité
- Démonstration pratique sur un poste type de l'entreprise des possibilités de réglage
- Mise en place des critères de réglage pour chacun
- Mieux se positionner et mieux bouger à son poste



### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée

1H

## PRÉVENIR LE MAL DE DOS

au travail



### INTERVENANT POTENTIEL :

Ostéopathe D.O., formateur PRAP, enseignant en Activité Physique Adaptée, ergonomiste, professeur de sport



### OBJECTIFS :

1. Être capable de prévenir les risques de maux de dos liés aux facteurs matériels
2. Adopter les bons gestes et postures pour prévenir le mal de dos
3. Savoir s'échauffer avant la prise de poste, s'étirer et soulager les tensions

### SUJETS ABORDÉS :

- Notions d'anatomie et de biomécanique du dos
- Hygiène de vie : prévenir le mal de dos (approche globale, sommeil, nutrition, stress)
- Eveil musculaire : s'échauffer pour préparer son organisme / Exercices pratiques
- Pratique des gestes et postures métier (ports de charge, station debout prolongée, gestes répétitifs)
- S'étirer et soulager les tensions



### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée

**1H**

## ÉTIREMENTS AU TRAVAIL



### INTERVENANT POTENTIEL :

Ostéopathe D.O., formateur PRAP certifié INRS, ergonome, formateur spécialisé en gestes et postures, éducateurs ou coachs sportifs



### OBJECTIFS :

1. Savoir pourquoi et comment s'étirer pendant la journée de travail
2. Apprendre à s'étirer
3. Intégrer des pauses actives tout au long de sa journée de travail pour s'étirer

### SUJETS ABORDÉS :

- Bienfaits des étirements au travail
- Exercices d'étirements, se centrer sur sa respiration



### OMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée

**1H**

## IMPACT DES TENSIONS et des émotions au volant



### INTERVENANT :

Kinésithérapeute ergonome



### OBJECTIFS :

1. Comprendre les réglages du poste de conduite pour réduire les douleurs
2. Mettre en place un programme d'exercices pour réduire les tensions musculaires liées au poste de conduite
3. Partager les bonnes pratiques pour gérer les émotions négatives liées à la conduite et/ou à la gestion des passagers

### SUJETS ABORDÉS :

- Définition des réglages du poste de conduite pour réduire l'apparition des douleurs
- Proposer quelques exercices simples réalisables pendant ou autour de la conduite
- Techniques de respiration, de gestion du stress pour compenser les émotions négatives
- Echange collectif sur les bonnes pratiques



### OMBRE DE PARTICIPANTS :

30 personnes minimum sur une demi-journée et 60 sur une journée





# PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES

**77%** des salariés du secteur du Transport déclarent avoir au moins un comportement addictif (tabac et réseaux sociaux prioritairement)<sup>(1)</sup>

- **41%** ont au moins **2** addictions.
- **60%** des salariés ayant au moins une addiction ont l'intention de s'en débarrasser ou de la réduire.

Identifier et comprendre les différents comportements addictifs (alcool, drogue, médicaments, écrans, jeu...) à travers une approche ludique permet de sensibiliser sur les risques et enjeux des addictions.

En complément des ateliers de prévention santé sur les addictions, la Fondation Carcept Prev met à votre disposition un guide sur les cyberdépendances « Ecrans, jeux, réseaux sociaux... à quel moment est-ce trop ? »

De nombreux repères pour prévenir les cyberaddictions mais aussi des quiz pour s'autoévaluer et des fiches d'information sur les ressources d'aide à disposition.

**TÉLÉCHARGEZ-LE SUR** | [www.transportezvousbien.fr/entreprises/plaquettes](http://www.transportezvousbien.fr/entreprises/plaquettes)



<sup>(1)</sup> Etude Opinion Way pour Klesia, oct.2020

1H

### SENSIBILISATION AUX CONDUITES ADDICTIVES

(jeu géant)



#### INTERVENANT :

Consultant en addictologie

#### ATELIER :

Jeu géant mêlant des quizz et défis (activités ludiques de prévention) en équipe autour de 5 thèmes : les substances psychoactives (alcool/ drogues/ médicaments), les comportements (écrans, jeux...), la réglementation, les signaux faibles, et les ressources d'aides.



#### OBJECTIFS :

1. Prendre conscience des enjeux liés aux pratiques addictives au travail
2. Aller au-delà des idées reçues sur ce sujet tabou et libérer la parole
3. Prendre conscience à titre personnel de ses propres consommations ou comportements
4. Avoir une approche exhaustive du sujet et enjeux dans le transport



#### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

60 à 120 personnes par jour

1H

### SENSIBILISATION À L'HYPER- CONNEXION ET AUX ÉCRANS

(jeu géant)



#### INTERVENANT :

Consultant en addictologie

#### ATELIER :

Jeu géant mêlant des quizz et défis (activités ludiques de prévention) en équipe sur la thématique de l'hyperconnexion, des écrans et des cyberdépendances (jeux, achats, réseaux sociaux...).



#### OBJECTIFS :

1. Aller au-delà de la banalisation des écrans aujourd'hui et prendre conscience de son temps écran
2. Prendre conscience des enjeux (santé, sur la route, hypovigilance) liés à l'hyperconnexion
3. Connaître les signaux faibles d'une pratique à risque et cyberdépendance
4. Avoir une approche exhaustive du sujet et enjeux dans le transport



#### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

60 à 120 personnes par jour

# LES AUTRES ACTIONS DE PRÉVENTION À LA MAIN DES ENTREPRISES



- **LES FORMATIONS DE PRÉVENTION**  
en présentiel ou à distance (gestes et postures, addictologie et hygiène de vie, gestion du stress...)
- **LE STAND D'INFORMATION**  
pour faire découvrir le programme TVB aux salariés sur leur lieu de travail.

# LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

**POUR CONTACTER NOS CONSEILLERS,  
TVB : 09 70 824 825 (APPEL NON SURTAXÉ)**

**VOUS SOUHAITEZ ORGANISER UN ATELIER DE PRÉVENTION ?**

**REMPLEZZEZ LE FORMULAIRE EN SCANNANT LE FLASH CODE CI-DESSOUS  
OU RDV SUR LE SITE TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR**



**TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR**



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 et l'accord collectif du 28 mars 2022 portant création d'un régime de prévoyance dans les entreprises exerçant des activités de transport sanitaire.

