

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

Le guide salarié

Il est temps de prendre
du temps pour votre santé



- Santé cardiovasculaire
- Sommeil
- Stress & douleurs
- Nutrition & activité physique
- Santé sécurité
- Tabac & addictions



+ 30 000 salariés du transport

ont déjà été accompagnés par un professionnel de santé du programme TVB avec des actions telles que : *Coachings Santé, Bilan santé, Conseil Nutrition, Consultation médicale de prévention ...*

SOMMAIRE

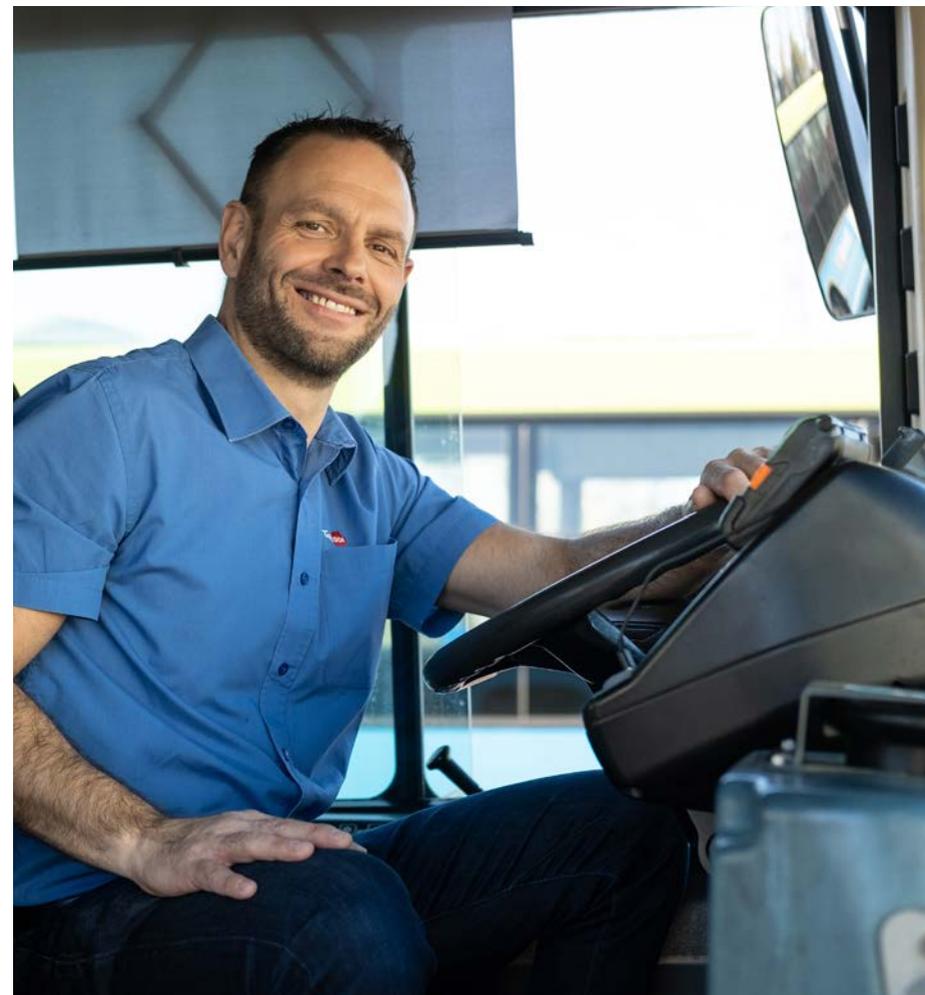
CHAPITRE 1 : TVB C'EST QUOI ? p.2

CHAPITRE 2 : DES ACTIONS DE PRÉVENTION p.6

CHAPITRE 3 : DU SOUTIEN AU QUOTIDIEN p.14

CHAPITRE 4 : DES SERVICES EN CAS DE COUP DUR p.16

CHAPITRE 5 : MON ESPACE PERSONNEL TVB p.20





En tant que salarié non-cadre du transport*, vous bénéficiez, grâce à votre contrat de prévoyance obligatoire (pris par votre entreprise), du programme de prévention santé Transportez-Vous Bien (TVB).

C'est sans frais et c'est 100% confidentiel.

Le programme TVB prend soin de vous tout au long de votre carrière grâce à :



Des actions de prévention



Du soutien au quotidien



Des services en cas de coup dur

* Transport routier de marchandises, transport routier de voyageurs, transport routier sanitaire.

Actions



de prévention

Réalisez des actions de prévention dédiées aux métiers du Transport : santé cardiovasculaire, sommeil, alimentation, gestes et postures... Autant de sujets santé à retrouver sous différents formats, qui s'adaptent à votre rythme et à vos préférences.

Le bonus : chaque action réalisée permet de cumuler des points de solidarité.

> Plus d'infos page 6

Soutien



au quotidien

Vous êtes aidant familial ? Vous souffrez d'une maladie ou de douleurs chroniques ? Vous avez besoin d'un soutien psychologique ? Découvrez les solutions auxquelles vous avez droit et adaptées à vos besoins.

> Plus d'infos page 14

Services

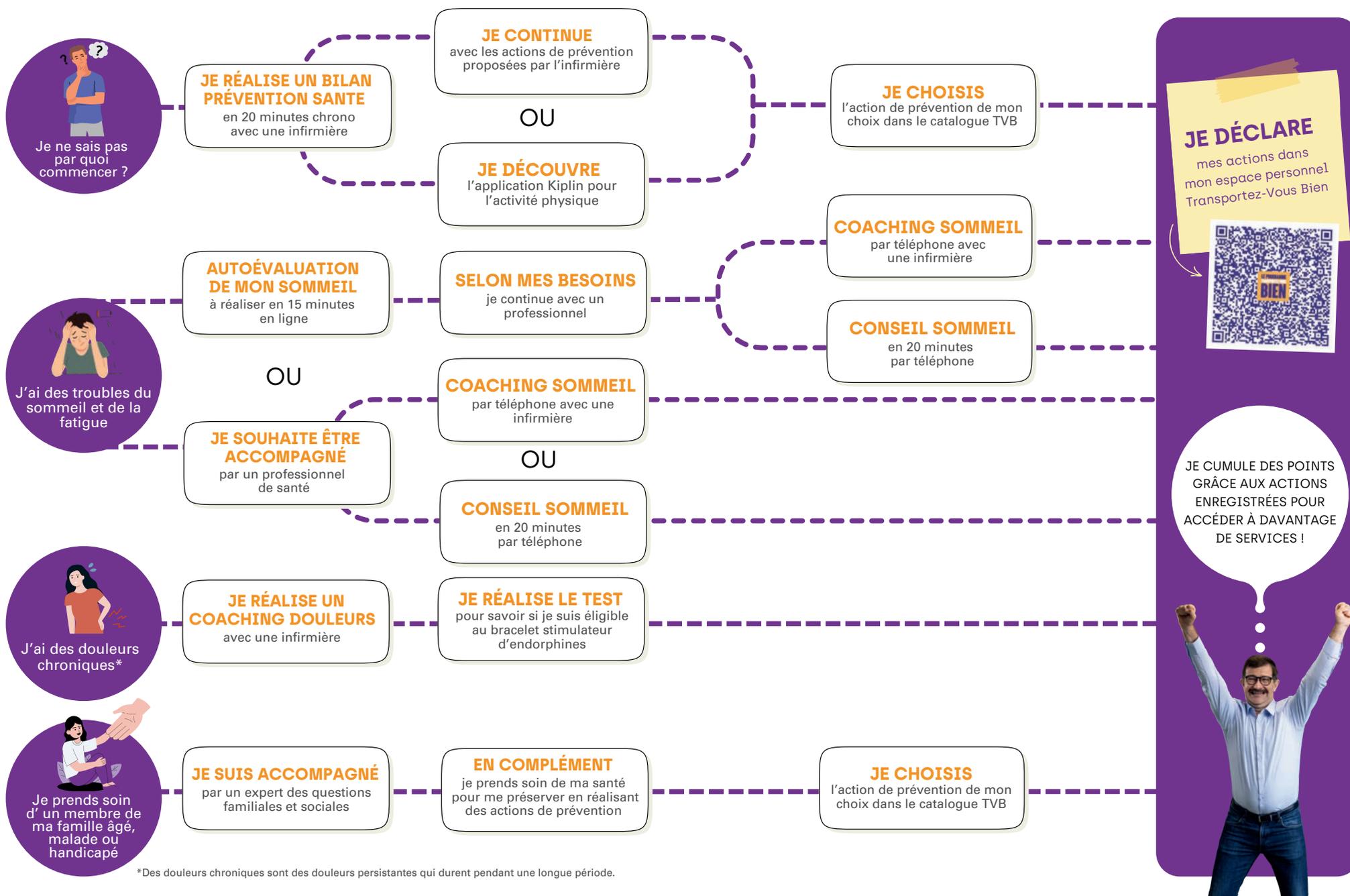


en cas de coup dur

Si vous faites face à une situation imprévue, à un problème de santé grave ou à une crise extérieure, vous bénéficiez de services personnalisés.

> Plus d'infos page 16

JE SOUHAITE UN ACCOMPAGNEMENT : EXEMPLES DE PARCOURS DE PRÉVENTION



*Des douleurs chroniques sont des douleurs persistantes qui durent pendant une longue période.

Actions



de prévention

Découvrez toutes les actions de prévention à votre disposition pour prendre soin de votre santé.

Dès que vous en réalisez une, il vous suffit de la déclarer dans votre espace personnel TVB pour cumuler des points de solidarité !

Toutes les actions sont réalisées en totale confidentialité. La protection de vos données est notre priorité.

Plus d'infos sur
les actions de
prévention ici



Une action vous intéresse ?

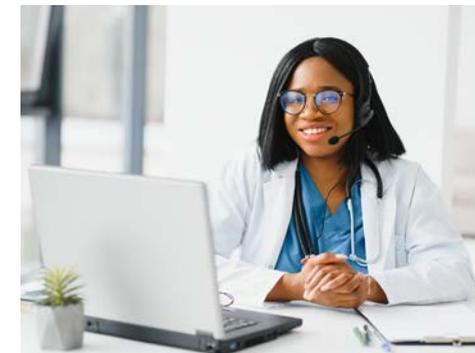
Connectez-vous à votre espace personnel TVB et retrouvez-la dans le catalogue des actions de prévention. Il vous suffit de **cliquer sur l'action pour savoir comment la démarrer** ! Et pour tout savoir sur votre espace personnel TVB rendez-vous page 20.

FAIRE LE POINT SUR MA SANTÉ



BILAN PRÉVENTION SANTÉ 20 minutes chrono

Vous ne savez pas par où commencer ? Faites un bilan téléphonique avec une infirmière TVB pour identifier les actions et thématiques les plus adaptées à vos besoins.



FAIRE UN SUIVI SANTÉ



CONSULTATION MÉDICALE DE PRÉVENTION (MON MOMENT PRÉVENTION)

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

Faites le point sur votre santé en 30 minutes, avec un médecin proche de chez vous formé aux spécificités des métiers du Transport.

1. Je complète un questionnaire médical avec l'aide du médecin.
2. Le médecin procède à un examen clinique.
3. Je repars avec un bilan complet comportant des conseils de prévention personnalisés.



VISITE MÉDICALE ANNUELLE

Lors de votre visite chez un médecin généraliste, il vous suffit de lui faire signer l'attestation TVB disponible sur votre espace personnel TVB pour gagner des points de solidarité. (Valable 1 fois par an)



DÉPISTAGE CANCER

Lors de vos dépistages du cancer colorectal, du cancer du col de l'utérus et du cancer du sein, prescrits par la Sécurité Sociale, faites signer l'attestation TVB disponible sur votre espace personnel TVB pour gagner des points de solidarité.

AGIR POUR MA SANTÉ

COMPOSEZ VOTRE PROGRAMME PRÉVENTION SUR-MESURE !

Parce que chaque personne a des besoins spécifiques, le programme TVB s'adapte à votre vie.

Des thématiques santé adaptées à vos besoins

SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

SOMMEIL

NUTRITION & ACTIVITÉ PHYSIQUE

STRESS & DOULEURS

TABAC & ADDICTIONS

SANTÉ ET SÉCURITÉ

Des formats d'actions variés selon vos préférences



AUTOÉVALUATION

Questionnaire en ligne pour faire le point sur un sujet de santé. Les résultats sont immédiats et vous orientent vers des actions de prévention adaptées.



COACHING

Des séances téléphoniques de 15 à 30 minutes avec un professionnel de santé. Le suivi dure entre 3 et 6 mois.



E-LEARNING

Des formations à distance à suivre sur ordinateur ou smartphone.



FORMATIONS PROFESSIONNELLES

En présentiel et à réaliser dans le cadre de votre parcours professionnel.



82%

des salariés déclarent avoir modifié leurs comportements grâce aux coachings santé TVB.



SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

LES ACTIONS À VOTRE DISPOSITION

Nos modes de vie modernes – sédentarité, alimentation déséquilibrée, stress, tabac... favorisent l'apparition de certains facteurs de risque tels que l'hypertension artérielle, le cholestérol ou le diabète. Découvrez comment agir sur ces facteurs avec TVB.



**AUTOÉVALUATION
CARDIO**



**COACHING
CARDIO**



SOMMEIL

LES ACTIONS À VOTRE DISPOSITION

Les troubles du sommeil ont de nombreuses conséquences immédiates (inattention, somnolence, risque d'accidents du travail et de la route, etc.), et plus profondes sur la santé (poids, diabète, hypertension artérielle, cancers, etc). TVB vous aide à mieux dormir.



**AUTOÉVALUATION
SOMMEIL**



**COACHING
SOMMEIL**



**CONSEIL
SOMMEIL**



Mon sommeil s'est amélioré, les nuits de 8 heures, je ne pensais plus jamais les vivre.

François, chef d'équipe logistique ayant réalisé le coaching sommeil



NUTRITION

LES ACTIONS À VOTRE DISPOSITION

Une alimentation saine aide à se protéger contre des maladies telles que : le diabète, les accidents vasculaires cérébraux, les cancers... Découvrez l'impact de votre alimentation sur votre santé et comment équilibrer vos repas, même en déplacement.



**COACHING
NUTRITION**



CONSEIL NUT'



ACTIVITÉ PHYSIQUE

LES ACTIONS À VOTRE DISPOSITION

L'activité physique (la marche, le vélo, la course...) a 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.



**COACHING
ACTIVITE
PHYSIQUE**



**FORMATION
HYGIÈNE DE VIE
DU CONDUCTEUR**
[E-LEARNING]



Une alimentation saine permet de prévenir le surpoids, l'apparition de maladie cardio-métaboliques et de cancers.



DOULEURS CHRONIQUES

LES ACTIONS À VOTRE DISPOSITION

95% des maladies professionnelles reconnues sont des troubles musculosquelettiques (douleurs aux muscles, tendons, nerfs, articulations)*. Agissez pour réduire les risques et les douleurs.

*Source : Dans le secteur transport et logistique, CNAM 2019



**COACHING
DOULEURS
CHRONIQUES**



**FORMATION
PRÉVENTION DES
TROUBLES MUSCU-
LOSQUELETTIQUES
AU VOLANT**
[E-LEARNING]



J'étais très sceptique. J'avais tort ! Les méthodes conseillées pour mes douleurs de dos m'aident beaucoup.

Damien, chauffeur livreur international ayant réalisé le coaching douleurs chroniques



STRESS

LES ACTIONS À VOTRE DISPOSITION

Comprendre les effets du stress et de l'anxiété sur notre santé et les solutions pour ne pas les subir.



**COACHING
GESTION DU
STRESS**



SANTÉ SÉCURITÉ

LES ACTIONS À VOTRE DISPOSITION

Parce que vous êtes exposé aux risques routiers, cette formation en ligne vous aide à les identifier et mieux les maîtriser.



**PRÉVENTION DES
RISQUES ROUTIERS**
[E-LEARNING]



TABAC & ADDICTIONS

LES ACTIONS À VOTRE DISPOSITION

Pour comprendre ce qu'est une addiction, pour vous aider à lutter contre les addictions diverses (écrans – jeux – substances, etc .) et réduire leurs conséquences sur votre santé, faites-vous conseiller et accompagner.



**AUTOÉVALUATION
DÉPENDANCE AU
TABAC**



**SEVRAGE
TABAGIQUE :
COACHING TABAC
INFO SERVICE**



**PRÉVENTION
DES CONDUITES
ADDICTIVES**
[E-LEARNING]



Arrêter de fumer réduit la mortalité, surtout celle liée aux maladies cardiovasculaires et au cancer broncho-pulmonaire. Le bénéfice existe quel que soit l'âge du patient au moment de l'arrêt. Ainsi, un patient qui cesse de fumer à 40 ans augmente son espérance de vie de 7 ans, à 50 ans, il l'améliore de 4 ans.

**FORMATIONS PROFESSIONNELLES**

Certaines formations*, réalisées dans le cadre de votre carrière, comprennent des contenus liés à la prévention. Elles vous rapportent donc des points de solidarité !

*Par un organisme de formation professionnelle agréé.

+5

POINTS

**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 Sécurité Sauveteur du Travail

FORMATION TPMR

Formation Transport des Personnes à Mobilité Réduite



Ces formations rapportent des points, il vous suffit de charger votre attestation de fin de formation sur votre espace personnel TVB. Pour tout savoir sur votre espace personnel TVB, rendez-vous page 20.

+20

POINTS

**FORMATION APS**

Formation Acteur Prévention Secours

FORMATION RISQUES ET HYGIÈNE (DÉMÉNAGEMENT)

Formation Prévention des risques et hygiène de vie
Secteur Déménagement

+40

POINTS

**FORMATION APTR**

Formation animateur Prévention Transport Routier



Soutien au quotidien



Transportez-Vous Bien c'est également du soutien au quotidien pour vous et vos proches, en cas de problématiques santé particulières.

Plus d'infos sur
le soutien au
quotidien ici



ACCOMPAGNEMENT POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

Vous prenez soin d'un proche fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap ? Bénéficiez d'un soutien individuel et personnalisé avec un expert des questions sociales et familiales (recherches d'aides financières, administratif, solutions de soutien, etc.).

POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIES CHRONIQUES

Votre proche ou vous-même souffrez d'une maladie chronique comme le diabète, l'hypertension artérielle, l'asthme, l'arthrose ou l'endométriose ? Accédez à Mapatho Plus, une plateforme digitale qui vous permet d'avoir du contenu personnalisé en fonction des pathologies sélectionnées, un annuaire de professionnels de santé et un outil de préparation à la consultation.

REPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Avec Kiplin, une application pour inciter à l'activité physique au travers de jeux, conseils et séances variées et des parcours thématiques (sport santé, alimentation, santé mentale)

POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE DOULEURS CHRONIQUES

Accédez à un accompagnement non médicamenteux des douleurs chroniques grâce à un bracelet connecté stimulateur d'endorphines, antidouleurs naturels de l'organisme et de conseils personnalisés par un coach.

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Vous rencontrez des difficultés dans votre quotidien qui engendrent beaucoup de stress ? Bénéficiez d'un soutien psychologique avec un expert santé, accessible à tout moment.

Services



en cas de coup dur

Au cours de notre vie professionnelle, nous pouvons faire face à des situations non prévues comme des problèmes de santé, l'apparition d'un handicap ou mêmes de crises extérieures comme des intempéries. Aides financières, dispositifs de prévention, coaching personnalisé : découvrez rapidement toutes les solutions disponibles et adaptées à votre besoin.

Plus d'infos sur les services en cas de coup dur ici



Pour mieux comprendre

Deux types de services sont à votre disposition :

- **Les aides financières :**
destinées aux personnes en difficulté
- **Les services d'accompagnement :**
accessibles grâce à vos points de solidarité

Tous ces services sont détaillés dans ce chapitre pour vous guider pas à pas.

DES AIDES FINANCIÈRES

L'Action Sociale de Carcept Prev propose au quotidien des aides financières ponctuelles attribuées aux personnes en difficulté, selon des situations définies. Par exemple, si vous êtes en arrêt de travail continu de plus de 6 mois, avez une affection de longue durée (ALD), êtes en situation d'inaptitude à la conduite pour raison médicale ou d'invalidité ou si votre conjoint ou votre enfant est en situation d'handicap ou atteint d'une ALF, Carcept Prev est à votre côté. Pour faire une demande, rendez-vous sur le site transportezvousbien.fr, rubrique « salarié » et suivez ces étapes :

- 1 Cliquez sur « Des services en cas de coup dur » dans le menu.
- 2 Sélectionnez la situation qui vous correspond entre « Aides individuelles » ou « Aides exceptionnelles ».
- 3 Vous serez renvoyé vers un formulaire de demande à remplir puis à renvoyer par mail ou voie postale à l'Action Sociale.



DES SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT

Les points de solidarité que vous cumulez, à la suite de réalisation d'actions de prévention du programme TVB, vous donnent accès à des services d'accompagnement. Ces services peuvent être déployés 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 ou d'invalidité. 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 DEMANDER UN SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

Rendez-vous dans votre espace personnel TVB en vous connectant à votre espace client particulier Carcept Prev :

- 1 Rendez-vous sur <https://particuliers.carcept-prev.fr/> et connectez-vous à votre espace client Particulier ou activez votre compte en suivant les instructions données.
- 2 Rendez-vous sur votre espace personnel TVB en cliquant sur le logo Transportez-Vous Bien.
- 3 Sélectionnez le service de votre choix dans la rubrique « Services d'accompagnement ».
- 4 Cliquez sur « Je demande ce service » et suivez les instructions.

Vous avez des questions ? **09 70 824 825.**

(Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00 - Appel non surtaxé)

Voici quelques exemples de situations dans lesquelles vous pourriez bénéficier des services d'accompagnement.



SYLVIE, 38 ANS, CONDUCTRICE CAMION
est en situation d'inaptitude à la conduite pour raison médicale et a demandé un service d'aide à domicile (entretien, ménage) grâce à ses points de solidarité (30 points)



PIERRE, 42 ANS, AMBULANCIER
est en arrêt de travail continu depuis 8 mois et a demandé un bilan personnalisé pour faire le point sur sa situation grâce à ses points de solidarité (60 points)



ALAIN, 32 ANS, CONDUCTEUR DE BUS
s'occupe de sa femme en situation d'handicap et bénéficie d'une aide financière à la suite d'un dépôt de dossier auprès de Carcept Prev



Mon espace



personnel TVB

Retrouvez dans votre espace personnel TVB toutes les actions de prévention et les services d'accompagnement à votre main ainsi que vos points de solidarité.

Accédez à votre espace personnel en flashant ce QR Code



Nos conseils pour agir simplement

Dans ce chapitre, **on vous guide pas à pas** pour créer votre compte, demander une action de prévention, déclarer une action de prévention et suivre l'avancée de votre programme de prévention.

POUR ACCÉDER À VOTRE ESPACE PERSONNEL TVB

1

Rendez-vous sur <https://particuliers.carcept-prev.fr/> et connectez-vous à votre espace client Particulier ou activez votre compte en suivant les instructions données.

2

Accédez au programme en cliquant sur le logo Transportez-Vous Bien.

3

Accédez à votre profil en cliquant sur « Mes informations ».

POUR CHOISIR OU DÉCOUVRIR UNE ACTION DE PRÉVENTION

1

Rendez-vous sur votre espace personnel TVB (en cliquant le logo Transportez-Vous Bien).

2

Allez sur le catalogue des actions de prévention en cliquant sur « Actions de prévention ».

3

Utilisez le filtre pour choisir votre sujet santé ou cliquez directement sur l'action de votre choix dans la liste proposée. Si vous connaissez déjà l'action qui vous intéresse, vous pouvez la demander directement en page d'accueil, via le bouton « Je réalise une action ».

POUR DÉCLARER UNE ACTION DE PRÉVENTION ET CUMULER DES POINTS DE SOLIDARITÉ

- 1 Rendez-vous sur <https://particuliers.carcept-prev.fr/> et connectez-vous à votre espace client Particulier ou activez votre compte en suivant les instructions données
- 2 Rendez-vous sur votre espace personnel TVB et connectez-vous.
- 3 Allez sur le catalogue des actions de prévention en cliquant sur « Actions de prévention » et sélectionnez l'action réalisée.
- 4 Sur la page de l'action sélectionnée, cliquez sur « Je déclare cette action » et remplissez le formulaire en ligne sans oublier de joindre les pièces justificatives associées.

A savoir : Les informations qui sont dans votre espace personnel TVB sont confidentielles. Elles ne sont partagées avec personne.

FOCUS SUR L'IDENTIFIANT PERSONNEL TVB (IDREF)

L'identifiant personnel TVB (IDREF) est unique et personnel à chaque salarié du Transport. Il vous est nécessaire pour demander une action de prévention mais aussi effectuer un suivi de votre programme de prévention. Il se compose de 11 chiffres.

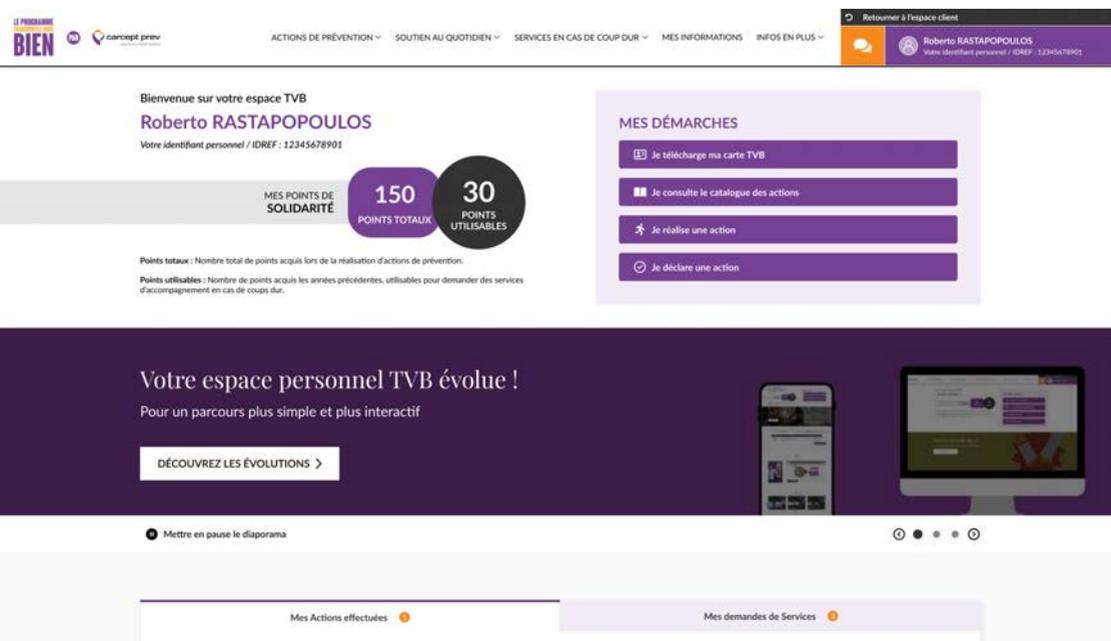
Vous pouvez le retrouver dans votre espace personnel TVB, rubrique « Mes informations ». Il est aussi présent dans toutes les communications Carcept Prev qui vous sont adressées (emails et courriers).

Pour vous connecter ou créer votre espace personnel TVB, vous devez vous rendre sur votre compte client Carcept Prev via carcept-prev.fr puis « Espace particulier ». La connexion se fait soit par vos identifiants France Connect soit par l'adresse mail et le mot de passe que vous aurez renseigné lors de la création de votre compte.



Votre IDREF figure également sur votre carte TVB, accessible en version dématérialisée depuis votre espace personnel TVB, rubrique « mes informations ».

Vue de l'espace personnel TVB





LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN PREND AUSSI LA ROUTE DE VOTRE ENTREPRISE

1

LES ATELIERS DE PRÉVENTION

Des ateliers participatifs mis en place dans votre entreprise.

2

LES FORMATIONS DE PRÉVENTION

En intra ou inter-entreprises, visioconférence et e-learning.

3

LES STAND D'INFORMATION TVB

Les salariés découvrent le programme et se préinscrivent à une action de prévention.

i

Vous êtes salarié du transport et en charge des ressources humaines, de la formation ou des questions Qualité Hygiène Sécurité Environnement ?
Rendez-vous sur la page Entreprises du site transportezvousbien.fr **pour découvrir toutes les actions à la disposition des salariés de votre entreprise.**

SANS
FRAIS

Ce programme fait partie de votre contrat de prévoyance obligatoire



Transportez-Vous Bien, le réflexe QVT des professionnels du transport.

transportezvousbien.fr

 **carcept prev**
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

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.

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

**Il est temps de prendre
du temps pour votre santé sur**

transportezvousbien.fr



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

**Une question sur le programme Transportez-Vous Bien :
09 70 824 825**

**Envie d'être recontacté pour réaliser une action de
prévention ?**

Flashez ce QR code et
remplissez le formulaire



carcept prev

ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

CARCEPT Prévoyance institution de prévoyance régie par le Titre III du Livre IX du code de la sécurité sociale - Siège social 4, rue Georges Picquart 75017 Paris

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.

