

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN



 **carcept prev**
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

ACTIONS DE PRÉVENTION DÉDIÉES AUX SALARIÉS NON-CADRES DU TRANSPORT

24 juin 2024



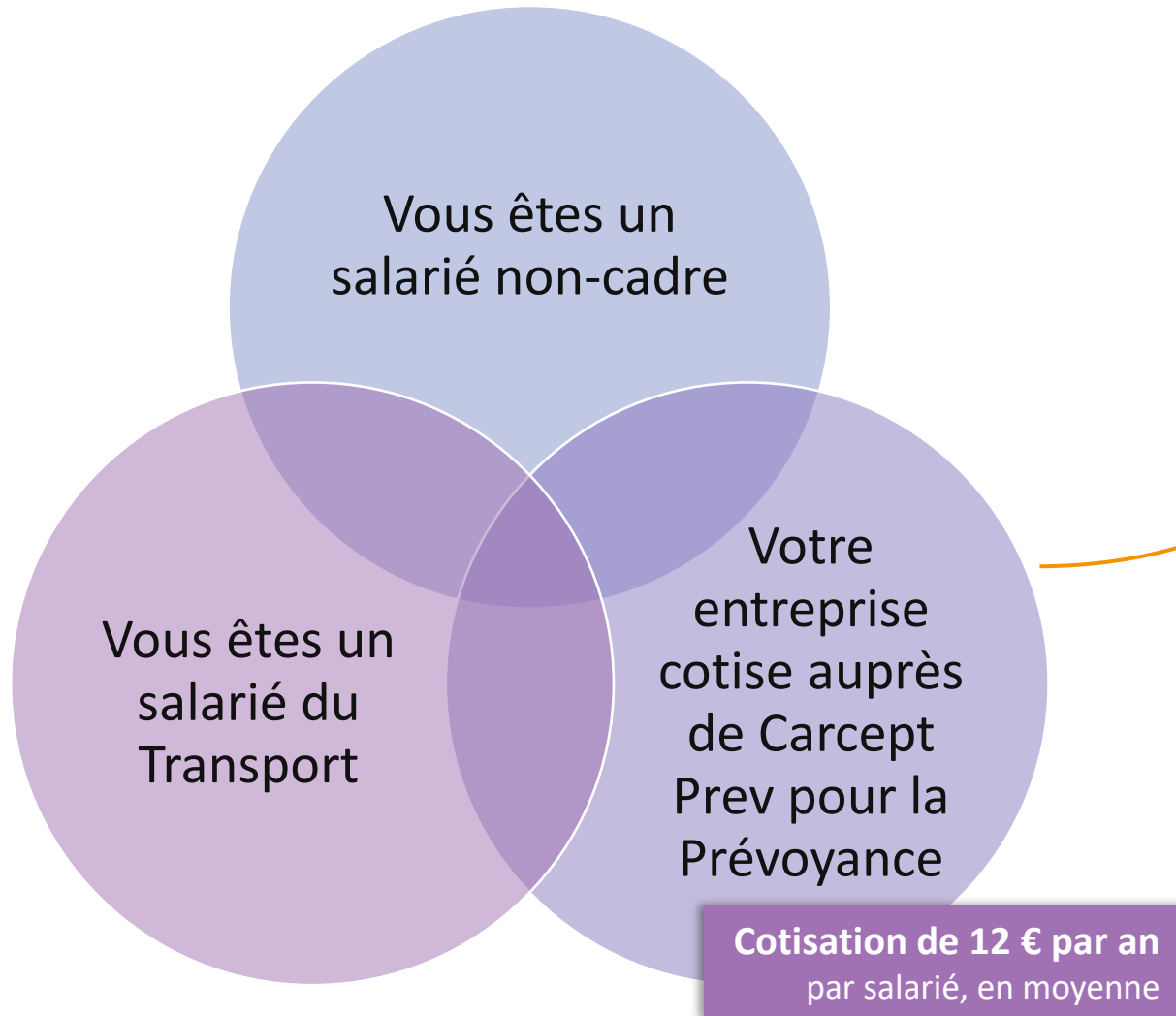
1

Transportez-Vous Bien, qu'est-ce que c'est ?

Cliquez ici



TVB, pourquoi j'y ai droit ?!



LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PAR



carcept prev

ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

Par votre contrat de Prévoyance, vous cotisez au fond « Haut Degré de Solidarité »

→ Vous avez droit à des actions de prévention

et des services d'accompagnement :
C'est le programme Transportez-Vous Bien !

TVB, des actions de prévention à la carte

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PAR

 **carcept prev**
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

+ 30 000 salariés
ont déjà réalisé des actions de
prévention Transportez-Vous Bien !



**SANTÉ
SÉCURITÉ**



**SANTÉ
CARDIOVASCULAIRE**



**STRESS
& DOULEURS**



SOMMEIL



**NUTRITION
& ACTIVITÉ PHYSIQUE**



**TABAC
& ADDICTIONS**

Un programme de prévention santé, **100% pris en charge par votre contrat de prévoyance**, à l'initiative des partenaires sociaux du Transport.

C'est donc sans aucun frais, rien à payer et en toute confidentialité !

On vous propose de **nombreuses actions de prévention** en lien avec les enjeux de santé de la profession et réalisés avec des professionnels de santé

2

Zoom sur quelques actions de Prévention

Les coaching Santé



Un accompagnement sur-mesure pour améliorer durablement ses comportements autour de 6 thématiques :

- ❖ Nutrition
- ❖ Santé cardiovasculaire
- ❖ Sommeil
- ❖ Gestion du stress
- ❖ Activité physique
- ❖ Douleurs chroniques

Déroulement d'un coaching santé

- ✓ Un premier entretien téléphonique pour identifier les leviers possibles et proposer des conseils simples et adaptés respectant le mode de vie du salarié.
- ✓ 3 à 4 séances de 30 minutes avec une infirmière ou diététicienne nutritionniste sur une période de 3 à 4 mois.
- ✓ A chaque séance, le professionnel de santé fait le point avec le salarié et lui apporte de nouveaux conseils et des connaissances pour progresser.

Un accompagnement personnalisé

Coaching Stress



Coaching Nutrition



Coaching Sommeil



Cliquez ici

L'influenceuse Jennifer Janiec a testé !





Adopter les bons réflexes Cardio

Ce coaching permet aux salariés de:

- Intégrer dans son quotidien les bons réflexes Santé en termes de nutrition, activité physique, réduction du stress
- Agir sur les facteurs de risque cardio-vasculaire (surpoids, cholestérol, diabète et hypertension artérielle)



(Re) Trouver le chemin d'une alimentation saine

Rééquilibrage alimentaire, perte ou prise de poids, digestion, troubles du comportement alimentaire, maladies chroniques... Quelle que soit la situation :

Une diététicienne nutritionniste réalise un accompagnement personnalisé du salarié pour :

- Donner des conseils en prenant en compte son environnement, son métier et son cadre familial
- Aider à modifier durablement les habitudes de vie par la nutrition

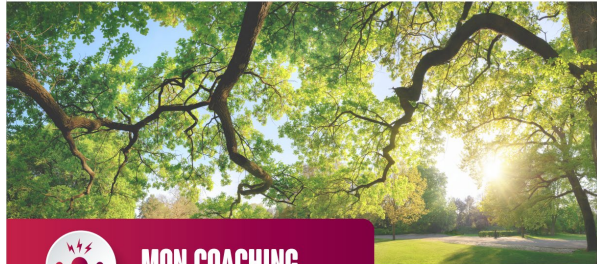


Améliorer la qualité de son sommeil

Somnolence, insomnie, apnée du sommeil... Aborder en toute confidentialité toutes ces questions.

Ce coaching permet aux salariés de :

- Mieux comprendre les cycles du sommeil
- Identifier ce qui impacte la qualité du sommeil et les répercussions sur la santé et dans le quotidien



**MON COACHING
GESTION DU STRESS**

3/4 SÉANCES

Détecter et gérer une situation stressante

Ce coaching permet aux salariés de:

- Comprendre la chimie du stress
- Découvrir des techniques pour agir avec son esprit
- Découvrir des techniques pour agir avec son corps



**MON COACHING
DOULEURS CHRONIQUES**

3/4 SÉANCES

Faire face aux douleurs chroniques *

* douleurs osseuses, articulaires, tendineuses ou musculaires évoluant depuis plusieurs mois (ex. : dos, épaule, genou, etc.)

Ce coaching a pour objectif d'apprendre :

- Le mécanisme de la douleur pour aider à identifier ce qu'on appelle « le seuil douloureux »
- A mieux gérer le stress, l'anxiété ou les troubles du sommeil qui amplifient la perception de la douleur



**MON COACHING
ACTIVITÉ PHYSIQUE**

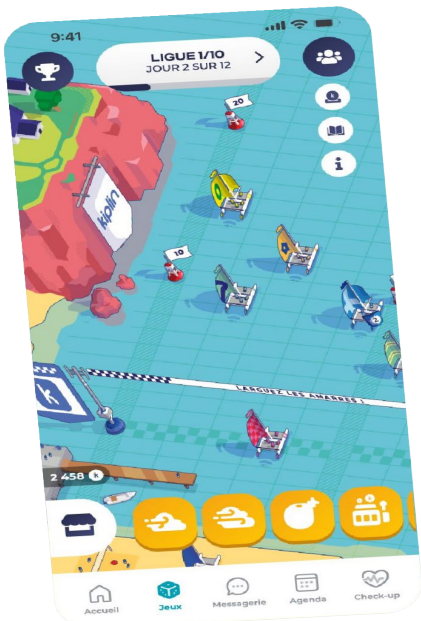
3/4 SÉANCES

Maintenir son corps en forme

Ce coaching permet aux salariés de:

- Comprendre les bénéfices de l'activité physique
- Passer à l'action concrètement pour intégrer dans son quotidien une activité physique suffisante
- Être guidé pas à pas dans la pratique

Application de Jeux Santé



kiplin



BOUGER PLUS
au quotidien



RENFORCER
la cohésion d'équipe

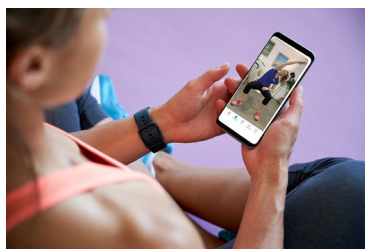


DEVENIR
acteur de sa santé



ACCOMPAGNER
les problématiques santé

Transportez-Vous Bien, en partenariat avec Kiplin, propose plusieurs actions pour améliorer votre capital santé :



- ✓ **Des séances d'activité physique en Visio :** inscription libre avec plusieurs séances organisées chaque semaine, en direct ou en replay comme des séances d'étirement, de relaxation ou de renforcement musculaire par exemple



- ✓ **Des webinaires pour apprendre à mieux prendre soin de soi :** conseils, astuces, exercices sur l'activité physique mais aussi des conseils sur la nutrition, le sommeil ou encore la gestion du stress.

Pour télécharger l'appli :



Code privilégié dans votre espace TVB

On vous oriente en 20 minutes chrono !

La porte d'entrée du programme TVB !



Un entretien par téléphone de 20 minutes avec une infirmière pour identifier son plan d'actions prévention.

L'Entretien d'Orientation Prévention, qu'est-ce que c'est ?

C'est un échange téléphonique personnalisé avec une infirmière, qui permet de définir, à l'aide de questions simples, ses **priorités d'actions pour améliorer sa santé**.

A l'issue de ce RDV, l'infirmière propose un plan d'actions adapté et oriente vers les actions du programme TVB les plus adaptées !

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

Salariés du transport,
prenez le temps pour votre santé !



**ON VOUS ORIENTE
EN 20 MINUTES
CHRONO !**

**SANS
FRAIS**

**L'Entretien d'Orientation Prévention est la porte d'entrée
du programme Transportez-Vous Bien !**

Ce rendez-vous téléphonique personnalisé avec une infirmière, permet de **définir à l'aide de questions simples**, son plan d'actions prévention pour améliorer sa santé.

Ce bilan est pris en charge à 100% par votre contrat de prévoyance obligatoire, sans avance de frais.

**Inscrivez-vous dès maintenant
en flashant ce QR Code.**



Toutes les données recueillies sont confidentielles et ne peuvent être transmises à un tiers, conformément à la réglementation en vigueur.

Cette action de prévention vous rapporte 5 points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur.

www.transportezvousbien.fr

 **carcept prev**
ASSUREUR D'INTERET GÉNÉRAL



3

Accéder à son espace personnel TVB

Cliquez ici



ACTIVEZ ET ACCÉDEZ À VOTRE ESPACE PERSONNEL TVB EN QUELQUES CLICS (Portail Solidarité)

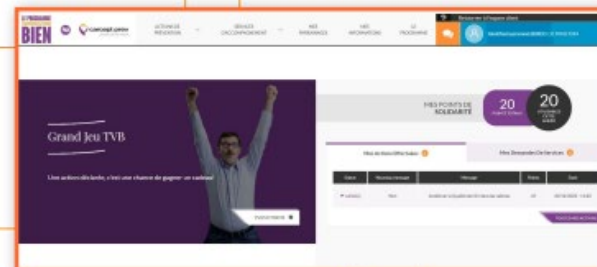
VOTRE ESPACE TVB, UN LIEU UNIQUE POUR PRENDRE VOTRE SANTÉ EN MAIN

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME TVB

Les actualités, les actions clés pour démarrer, les actions de prévention et services d'accompagnement

BÉNÉFICIEZ DE SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT EN CAS DE COUP DUR

Arrêt de travail continu > 6 mois, Affection longue durée (ALD), invalidité, inaptitude à la conduite pour raison médicale
En cas d'aidant de votre conjoint ou enfant(s) en situation de handicap, invalidité, ALD ou décès



ACCÉDEZ À VOS INFORMATIONS PERSONNELLES

Votre carte TVB avec votre identifiant personnel TVB
Votre tableau de bord : points de solidarité acquis, actions de prévention réalisées et demandes de services

L'ACTION SOCIALE

Vous soutenir en cas d'aléa de la vie

L'accès à votre espace personnel TVB (Portail Solidarité) se fait directement via votre espace client Carcept Prev. Un accès sécurisé et confidentiel.

Activez dès aujourd'hui votre compte sur transportezvousbien.fr

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PAR

carcept prev
ASSURÉUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

Mon identifiant TVB

CARTE STRICTEMENT PERSONNELLE

**LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN**

PAR

carcept prev
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

Nom :

Prénom :

Identifiant personnel / IDREF* :

** Votre identifiant personnel (IDREF) pourra vous être demandé lors de la réalisation d'une action de prévention du programme TVB.*



Votre identifiant personnel (IDREF) :
XXXXXXXX

Le 25/03/2024 à Paris

Objet : **Votre programme prévention santé – Prenez le temps pour votre santé en 2024 !**

Madame, Monsieur,

Votre convention collective a créé le programme « Transportez-Vous Bien », géré par Carcept Prev, pour vous permettre d'accéder **en toute confidentialité** à des actions de prévention santé (sommeil, nutrition, gestion du stress...) et d'accompagnement (salariés aidants familiaux, maladies chroniques, douleurs chroniques) adaptées aux spécificités et aux rythmes de vos métiers. **Votre entreprise cotise, dans le cadre du régime de prévoyance, à ce programme.** Ainsi, vous en bénéficiez **sans aucun frais supplémentaire, tout est pris en charge.**

Depuis sa création, plus de 30.000 salariés ont été accompagnés par le programme et nos études montrent une réelle amélioration de la qualité de vie. Et vous, si vous preniez le temps pour votre santé ?

En 20 minutes chrono, nos **infirmière(s)** vous expliquent de que Transportez Vous Bien pourra vous apporter au quotidien et vous proposent les solutions les plus adaptées. C'est très simple :

- Rendez-vous sur votre espace personnel TVB (via transportezvousbien.fr)



- Complétez le **formulaire** en flashant le QR code suivant pour être rappelé (accessible aussi sur transportezvousbien.fr)



Vous rencontrez une difficulté avec l'une de ces options ? Appelez-nous au 0970 024 026 (Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00 - Appel non surtaxé)

20 minutes, pour prendre soin de votre santé, et après on s'occupe de tout.
L'ensemble des informations de santé communiquées resteront confidentielles.

Transportez Vous Bien vous permet de gagner un Bon Déathlon (d'une valeur de 100 euros), une montre connectée Withings (d'une valeur de 249,95 euros) ou une gourde (d'une valeur de 10,82 euros)

Pour cela, rendez-vous sur transportezvousbien.fr et cliquez sur le bouton « Salarié : accès au programme » et déclarez dans votre espace personnel la réalisation d'une action de prévention d'ici au 1^{er} septembre 2024.

Vous remerciant de l'attention que vous aurez porté à ce courrier et de votre confiance, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, nos salutations distinguées.

Benjamin Laurent
Directeur de l'Offre

Carcept Prévoyance, filiale de la Prévoyance stipulée par le 6^{ème} B de l'annexe II du cadre de la sécurité sociale, dont le siège est situé à : 1 rue Georges Pompidou à Paris (75001), est agréé sous le numéro 0001-100-000. Carcept Prévoyance, agissant sous le nom Carcept Prev, est agréé en tant qu'assureur de santé d'adhésion au droit d'adhésion tel que par l'article 14 de l'accord cadre du 30 avril 2010 pour un maximum de 30 ans à compter de la date de signature de l'accord. Les modalités de mise en œuvre de ce droit d'adhésion sont précisées dans le règlement des prestations des assurances et des activités de débiter.



Votre carte personnelle Transportez-Vous Bien à conserver
(Prenez sur le coin pour la détacher)

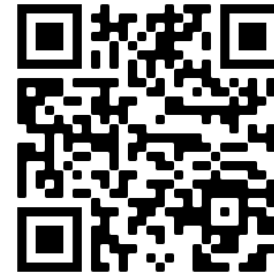
Votre identifiant personnel vous sera demandé pour bénéficier des actions de prévention

Dès l'année prochaine, cette carte ne vous sera plus adressée par courrier, mais par mail, aussi merci de bien procéder à l'ouverture de votre compte personnel

PRENEZ LE TEMPS DE PRENDRE SOIN DE VOUS AVEC LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN !

www.transportezvousbien.fr

OU



Complétez le formulaire
en flashant ce QR code

Rendez-vous sur



Actions



de prévention

- ✓ Coaching santé
- ✓ Consultation de prévention
- ✓ E-learning Prévention

Soutien



au quotidien

- ✓ Assistant pour salarié aidant
- ✓ Accompagnement pour maladies et douleurs chroniques
- ✓ Soutien psychologique

Services



en cas de coup dur

- ✓ Services d'accompagnement
*Services à domicile,
Transport médicalisé...*
- ✓ Aides financières
*Arrêt de travail, Handicap,
Décès, Intempéries...*

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PAR



carcept prev

ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

transportezvousbien.fr