

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

PAR



Sommeil et vigilance : des solutions concrètes et sans frais pour accompagner vos salariés

Avec l'arrivée des beaux jours et le changement de saison, les rythmes biologiques évoluent. Fatigue, baisse de concentration... des effets fréquents qui peuvent impacter la sécurité et la performance, notamment dans les métiers du transport où la vigilance est essentielle.

Le sommeil devient alors un enjeu clé de prévention. Pour accompagner les entreprises, le programme Transportez-Vous Bien propose des solutions simples, concrètes et rapidement mobilisables. Et ce quelle que soit la taille de votre entreprise.

Un dispositif simple et sans coût pour l'entreprise

Ces actions sont prises en charge à 100 % dans le cadre de votre contrat de prévoyance, souscrit auprès de Carcept Prev, sans avance de frais. Une solution clé en main pour intégrer le sommeil dans votre démarche de prévention

Pourquoi agir dès maintenant ?

Parce que le sommeil permet de :

- renforcer la vigilance et la sécurité
- améliorer le bien-être et la santé des salariés
- soutenir la performance globale

Un levier concret de qualité de vie au travail

Le sommeil : un levier clé de santé et de sécurité

Des temps collectifs pour sensibiliser, directement sur site

- Ateliers animés par des professionnels de santé
- Échanges autour des bonnes pratiques
- Conseils concrets sur l'hygiène de vie et la récupération
- Exercices de mises en situation

L'objectif : informer, sensibiliser et donner aux salariés les clés pour agir au quotidien.

→ Consulter le catalogue des ateliers de prévention sur site :

transportezvousbien.fr

Des ressources pour relayer le message

Affiches, supports pédagogiques, outils pratiques... tout est prévu pour faciliter la communication auprès de vos équipes et encourager leur passage à l'action.

→ Accéder au kit de communication :

transportezvousbien.fr

Pour vos salariés : des accompagnements individuels

- **Coaching sommeil** : jusqu'à 5 rendez-vous personnalisés
- **Conseil sommeil** : un accompagnement court et confidentiel

Des formats accessibles à distance, sans frais pour les salariés.

→ Disponible dans leur espace personnel :

particuliers.carcept-prev.fr

Passez à l'action

Et si vous faisiez du sommeil un pilier de votre prévention santé dès aujourd'hui ?

→ [Construisez votre plan d'action en ligne](#)