

LES E-RENCONTRES SANTÉ AU TRAVAIL

TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

CARCEPT PREV, ENGAGÉ POUR LA SANTÉ
DE VOS SALARIÉS ET DE VOTRE ENTREPRISE



Transportez-Vous Bien

le programme de prévention des salariés non-cadres du Transport



**LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN**

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ !
Des dizaines d'actions de prévention sont à votre disposition tout au long de votre carrière

5 ACTIONS CLÉS POUR BIENARRIVER

- LA CONSULTATION DE PRÉVENTION
- L'ANALYSE ÉVALUATIVE CARMI
- LE CHAQUECÔTÉ SÉNIER
- LE CHAQUECÔTÉ DÉTENTE
- LES FUMATALES

Rendez-vous sur votre espace client : www.carcept-prev.fr

ET POUR PLUS D'INFORMATIONS :

- SITE INTERNET : WWW.CARCEPT-Prev.FR
- APPLIQUER MOBILE : [TRANSPORTEZ-VOUS BIEN](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.carceptprev)
- FACEBOOK : [TRANSPORTEZ-VOUS BIEN](https://www.facebook.com/transportezvousbien)
- YOUTUBE : [TRANSPORTEZ-VOUS BIEN](https://www.youtube.com/channel/UC...)


carcept prev
GROUPE KLESIA

Carcept Prévention, filiale de Prévention Klesia par le Site de Carcept Prévention de la société Klesia. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Carcept Prévention est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Carcept Prévention est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Carcept Prévention est formellement interdite.

L'accord du 20 avril 2016

L'accord-cadre du 20 avril 2016 instaure un régime de prévoyance conventionnelle inaptitude à la conduite et invalidité / décès pour les salariés non-cadres. Il est applicable depuis le 1^{er} janvier 2017.

A ce régime, est adossé un Haut degré de Solidarité, qui vient financer au travers d'un fonds dédié les actions de prévention et d'accompagnement (cf article 14).

Cet accord intègre un mécanisme innovant : **le compte personnel de prévoyance (CPP)**, attaché au salarié tout au long de sa carrière.

Le compte personnel de prévoyance est composé de deux catégories de points, non fongibles :

- **Les points d'activité**
- **Les points de solidarité**



Ils sont acquis en fonction de la rémunération de l'assuré (120 points par an en moyenne).

Ils déterminent des seuils d'accès à des niveaux de prestations d'inaptitude à la conduite et d'invalidité 2^{ème} et 3^{ème} catégorie.

Ils sont acquis lorsque le salarié suit des actions de prévention labellisées par les branches du Transport. Ils permettent, en cas de coup dur, d'améliorer les prestations de prévoyance, selon un barème défini par la branche.

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

TVB : le premier programme de branche incitatif à la prévention

Des actions de prévention sur les enjeux de santé et sécurité du Transport

Nutrition, Sommeil, Gestes et postures-TMS, Gestion du stress, Addictions, Risques routiers, Pollution de l'air dans les camions...

Des partenariats structurants



Différentes modalités, pour s'adapter au rythme et préférences de chacun

Digital, téléphone, présentiel

En réalisant les actions de prévention et en déclarant les actions sur son portail Solidarité, le salarié cumule des points de Solidarité.

En cas de coup dur

inaptitude à la conduite pour raison médicale, invalidité, arrêt de travail continu de plus de 6 mois, affection longue durée (ALD), décès de l'assuré ou ALD, handicap, décès du conjoint ou enfant

il convertit ses points en services pour lui et sa famille

Services au domicile pour faciliter le quotidien, soutien psychologique, bilan personnalisé pour faire le point sur sa situation, remise en forme...

Une action sociale pour m'aider à faire face

Un accès digitalisé au programme

Le portail Solidarité pour accéder à l'ensemble du programme

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

L'appli TVB, le programme dans ma poche

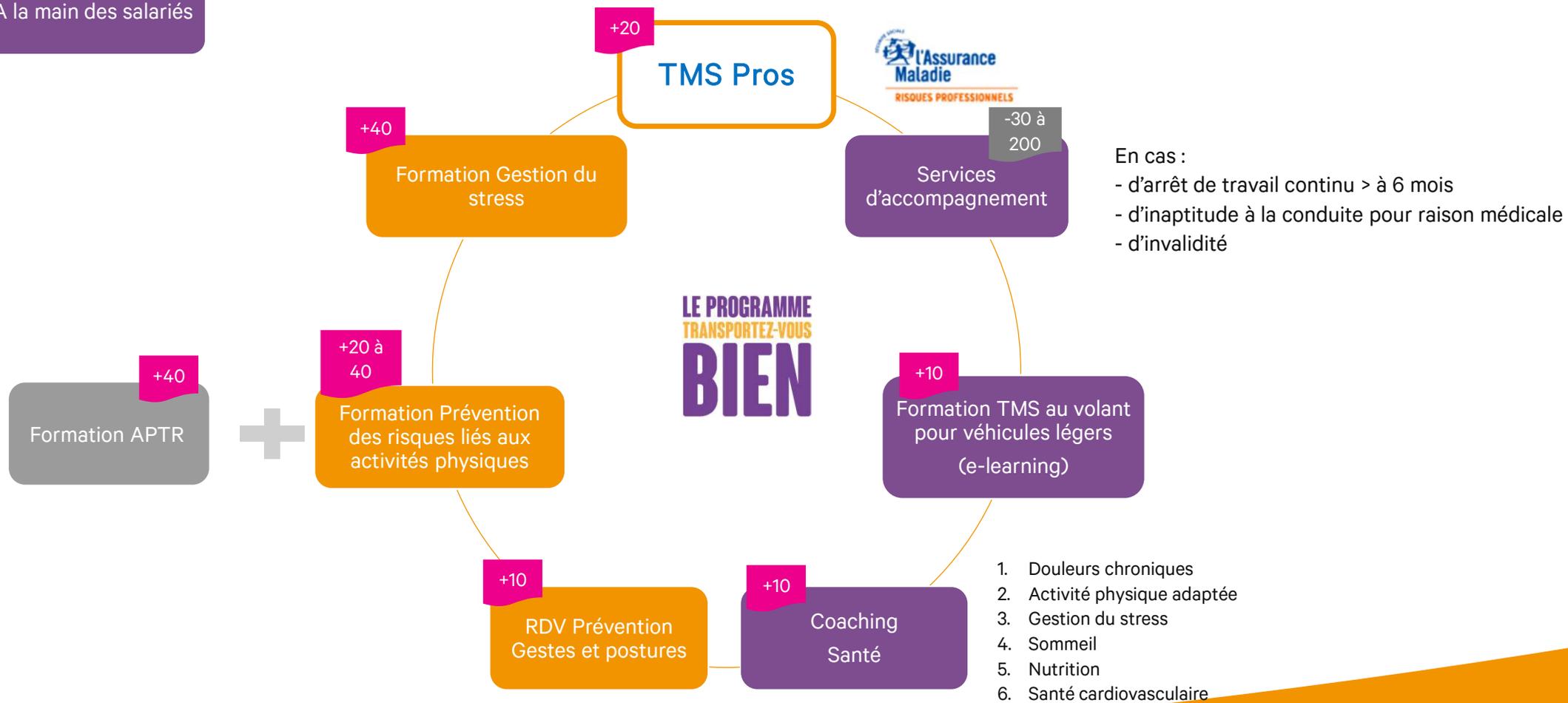
Quiz, défis, articles santé, vidéos, recettes, coachings digitaux...



A la main des entreprises

A la main des salariés

Une approche de prévention globale valorisée par Transportez-Vous Bien



Facteurs influençant les Troubles MusculoSquelettiques



POSTE DE TRAVAIL

Froid
Vibrations
Répétitivité
Force de serrage
Port de charges
Postures

Le programme TMS Pros intègre ces problématiques

ORGANISATION DU TRAVAIL

Autonomie
Job strain
Just in time
Valeur du geste
Marge de manœuvre
Dissonance émotionnelle
Ajustement collectif



Le programme TMS Pros intègre ces problématiques

TMS

METIER

Savoir faire
Expérience
Spécialisation
Polyvalence



Le programme TMS Pros intègre ces problématiques

FACTEURS DE RISQUES INDIVIDUELS

Diabète
Hypertension artérielle
Sédentarité / Posture figée
Déshydratation
Carence nutritionnelle
Surpoids / Obésité
Dette de sommeil
Stress

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

Agir sur les facteurs de risque,
Accompagner en cas de TMS

6 Coaching
Santé

RDV Prévention
Gestes et
postures

E-learning TMS
au volant

Formation PRAP
(présentiel)

Services
d'accompa-
gnement

Formation
Gestion du
stress

Formations (présentiel)

Gestes et postures (3h)

Prévenir les risques liés aux activités physiques au cours des opérations professionnelles par la mise en œuvre des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort.

- Éléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Notions d'anatomie du corps humain et des mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures (manutention et conduite).
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Mise en situation :

- Port des Équipements de Protection Individuelle.
- Recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manutentions.
- Organisation des manutentions.
- Utilisation de matériels auxiliaires de manutention.

Prévention Gestion du stress (7h)

Améliorer la gestion du stress au travail et dans sa vie quotidienne

Une compréhension des mécanismes du stress et de ses effets sur la santé.

- Des méthodes pour prévenir, détecter et gérer son stress.
- Une formation interactive basée sur l'activité et le vécu des stagiaires
- Des ateliers ludiques et pédagogique

Des formations qui permettent de répondre à l'obligation de formation non obligatoire (Loi Avenir professionnel) L'employeur a jusqu'au 30 juin 2021 pour justifier de ses obligations en matière de formation pour ses salariés. En cas de non-respect, l'entreprise d'au moins 50 salariés devra verser un abondement de 3 000 € sur le compte CPF de chaque salarié n'en ayant pas bénéficié.
Ordonnance publiée au Journal Officiel du 3 décembre

RDV de prévention : Gestes et postures

Conférence
une au choix



Atelier
un au choix

C1

Gestes et postures

C2

Mal de dos, lombalgie, hernie...
Qu'en est-il ?

A1

Réglages du poste de travail
(au bureau / poste administratif)

A2

**Étirements derrière son bureau /
Échauffement à la prise de poste**

A3

Manutention / Port de charges

A4

Le mal de dos au bureau

Les autres RDV Prévention



RISQUES
CARDIOVASCULAIRES



SANTÉ
AU TRAVAIL



CONDUITES
ADDICTIVES



PRÉVENTION SANTÉ
& HYGIÈNE DE VIE



NUTRITION

Les coaching Santé

Mon coaching Douleurs chroniques pour apprendre à stimuler la sécrétion d'hormones antidouleurs afin de diminuer le recours aux traitements médicamenteux et maîtriser le stress lié à la douleur par des techniques de relaxation.

Mon coaching Activité physique pour intégrer pas à pas dans votre quotidien une activité physique suffisante et vous guider dans la pratique.

Mon Coaching Gestion du stress pour comprendre puis agir sur le stress, mécanisme de défense naturel instable mais maîtrisable par des techniques appropriées

Mon Coaching Nutrition mené par des diététiciennes nutritionnistes pour vous aider à modifier durablement vos habitudes de vie par la nutrition.

Mon coaching Sommeil pour aider à améliorer ou retrouver un sommeil récupérateur et aborder en toute confidentialité la somnolence, l'insomnie, l'apnée du sommeil...

Mon Coaching Santé Cardio pour prévenir l'apparition ou l'aggravation des facteurs de risque silencieux que sont le diabète, l'hypertension artérielle ou le cholestérol.

E-learning TMS au volant

Ce module e-learning permet d'informer les salariés sur les risques de troubles musculosquelettiques (TMS). Il apporte des conseils pour prévenir ces risques :

- identifier les risques de troubles musculosquelettiques (TMS) liés à la conduite automobile de véhicule de tourisme et aux manutentions manuelles associées ;
- connaître et appliquer les principales mesures permettant de prévenir ces risques ;
- adopter les bons gestes et les bonnes postures au volant.

Ce module s'adresse à l'ensemble des salariés qui conduisent régulièrement des **véhicules légers** dans le cadre de leur activité professionnelle.

Partie 1 : Formation

I – Quels sont les risques ?

- Les pathologies ;
- Les facteurs de risques (physiques, biomécaniques, psychosociaux...).

II – Les mesures de prévention

- Organisation du travail ;
- Entrer / sortir de son véhicule ;
- Régler son siège ;
- Adopter une bonne posture ; etc.

Partie 2 : Evaluation

À l'issue de la formation, l'apprenant est évalué. L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées.



En cas :

- d'arrêt de travail continu > à 6 mois
- d'inaptitude à la conduite pour raison médicale
- d'invalidité

Les services d'accompagnement : Quelques exemples

Transports médicaux

-30

Transport A/R non-médicalisé vers un cabinet médical ou l'hôpital

Aide à domicile

-30

Pour les tâches quotidiennes – ménage, préparation des repas, repassage, courses de proximité
2h/semaine pendant 1 mois

Ergothérapeute au domicile

-100

Un bilan au domicile pour être conseillé sur l'aménagement du domicile et préserver la santé de l'aidant, prévenir le surmenage et la survenance de TMS (lors du lever, toilette, habillage...).

2 interventions de 2h

Activité physique adaptée

-200

Un coach à domicile pour améliorer sa condition physique : capacités cardiovasculaires, potentiel musculaire et souplesse musculaire. Après un premier bilan et en lien avec votre médecin traitant, le coach va élaborer avec le salarié, selon ses envies et ses contraintes physiques, un programme de reconditionnement physique. Ce programme apporte les bases d'exercices nécessaires en cas de TMS, pour prévenir les risques d'accidents du travail ou permettre le retour à l'emploi, par exemple.

- 10 séances à domicile ou proche de son lieu de résidence
- Un entretien avec le médecin traitant et un bilan intermédiaire par téléphone
- Des tests physiques lors de la première séance pour évaluer les capacités et élaborer le programme sur-mesure
- Un bilan final à la 10ème séance
- Un suivi par téléphone pendant 6 mois

Faire connaître le programme

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN



UN RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION
pour organiser un événement avec vous, sur site, pour vos salariés

Animé par des experts et des professionnels de la santé

- **UNE CONFÉRENCE**
Ouvverte à un large public
- **UN ATELIER**
Pour approfondir et mettre en pratique le sujet pour des groupes d'une dizaine de personnes



carcept prev
GRUPE KLESIA

COMMUNIQUER, COMMUNIQUER, COMMUNIQUER

En présentiel

- Affichage
- Vidéos
- Intranet
- Totems
- Événement : Point infos, Semaine TVB
- Bornes
- Coordination avec les SST, QHSE, Médecins du travail



Aux salariés

- Fiche avec le bulletin de paie
- Fiche dans les casiers
- E-mailing
- Message (SMS)
- Parcours Nouveaux embauchés : livret d'accueil, Journée d'intégration
- Information aux salariés en arrêt de travail

- + Sensibilisation de la ligne managériale :
 - Relais dans les réunions d'équipe
 - Entretien annuel

Le kit de communication

Affiches A3



Guide Salariés A5



Fiches thématiques A5/A4



Notice explicative A4



► Pour créer son espace personnel sur carcept-prev.fr

Publirédactionnel



Des vidéos, des tutos



NOUVEAU !
TVB sur Radio VINCI
Autoroutes, les 2èmes
lundis du mois, de 21 à 23 h,
dans l'émission « Les
Routiers Sont Toujours
Aussi Sympas ».



Les documents sont téléchargeables à l'adresse suivante :

<https://www.carcept-prev.fr/votre-kit-de-communication-transportez-vous-bien>

INCITER À PASSER À L'ACTION

Activer son espace client

- Notice
- Tutoriel
- Événement : Points info, Semaine TVB

Réaliser des actions de prévention

- Coaching Santé
- Formations prévention
- RDV Prévention
- E-learning

Déclarer ses actions pour cumuler des points

- Tutoriel
- Formations professionnelles
- RDV Assurance Maladie
- Actions de prévention réalisées

GAGNEZ UN CADEAU !

Pour bien démarrer l'année, déclarez une action sur votre espace client, rubrique Mes Points de Solidarité.

TVB offre un bon décatlon de 20 euros aux 1000 premiers.



LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT

MON COACHING NUTRITION

4 SÉANCES

Une alimentation saine permet de mieux prévenir le surpoids, gérer votre diabète, prévenir l'apparition de maladies cardio-vasculaires et de cancers. Bénéficiez des conseils sur mesure d'une diététicienne nutritionniste qui s'adaptera à vos préférences et à votre métier.

Ce coaching téléphonique est pris en charge financièrement par les Branches du Transport pour vous aider à préserver votre santé.

Prenez rendez-vous sur votre espace client Carcept Prev.

Ce coaching vous rapporte 10 points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

www.carcept-prev.fr : espace client, rubrique Transportez-Vous Bien
Application mobile : Transportez-Vous Bien
Facebook : page Transportez-Vous Bien

carcept prev

Patricia OURMIAH
Directrice de projets_Animation des
programmes de prévention santé et HDS
Tel. : 01 58 57 02 67 / Mobile 06 73 73 91 23
Email : patricia.ourmiah@klesia.fr



RETROUVEZ-NOUS SUR :

- SITE INTERNET**
WWW.TVB.CARCEPT-PREV.FR
- FACEBOOK**
[TRANSPORTEZ-VOUS BIEN](#)
- YOUTUBE**
[CHAÎNE CARCEPT PREV](#)
- APPLICATION MOBILE**
[TRANSPORTEZ-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**