

Communiqué de presse

## **Avec son programme « Pour un bon sommeil dans le Transport », la Fondation Carcept Prev (Groupe Klesia) accompagne les professionnels du Transport et de la Logistique dans l'amélioration de leur sommeil**

**PARIS, le 11 mars 2019**

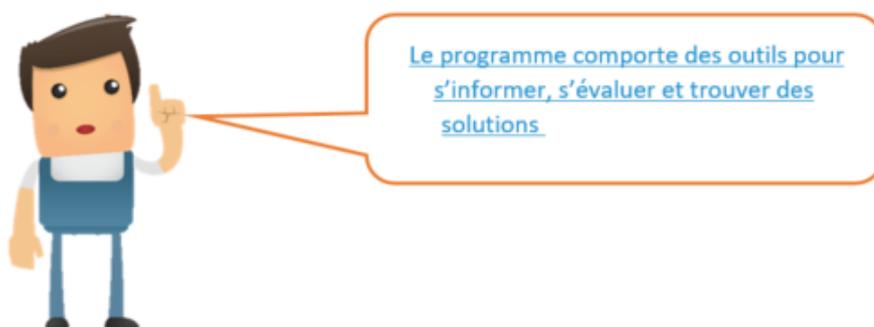
La Fondation Carcept Prev (Groupe Klesia) innove au profit des salariés du Transport, particulièrement concernés par la nécessité d'un bon sommeil, en mettant à leur disposition un programme complet pour leur permettre de « reprendre leur sommeil en main ». L'objectif de ce programme ? Sensibiliser les professionnels du Transport, entreprises et salariés, à l'importance du sommeil pour leur santé et leur activité.

### **SENSIBILISER LES SALARIÉS DU TRANSPORT ET DE LA LOGISTIQUE A L'IMPORTANCE DU SOMMEIL**

A l'initiative de la Fondation Carcept Prev (Groupe Klesia) et en partenariat avec la Fondation PiLeJe, fondation à but non lucratif sous égide de la Fondation de France, le programme « Pour un bon sommeil dans le Transport » est un programme complet alliant la sensibilisation et l'accompagnement.

Avec ce programme, les initiateurs du projet souhaitent sensibiliser le plus grand nombre de salariés à cet enjeu majeur de santé – risques, pathologies ... - et les guider dans leur façon d'envisager le « mal-dormir » qui n'est pas une fatalité et peut être pris en charge.

Les actions mises en place constituent une réponse immédiate et adaptée aux besoins exprimés par les salariés dans l'enquête menée par l'IFOP, dévoilée en septembre 2018, dans laquelle plus d'un salarié sur deux exprimait des problèmes de sommeil.



- **Des informations pratiques** sont mises à disposition des salariés telles que les adresses des centres spécialisés sur le sommeil et la vigilance à proximité de chez eux, ou encore des fiches thématiques sur les différentes pathologies du sommeil.

- **6 vidéos pédagogiques pour mieux s’informer** : des experts apportent des réponses concrètes aux salariés pour les aider à concilier activité professionnelle et hygiène de vie et ainsi, mieux prendre soin de leur sommeil. Les thématiques abordées sont les suivantes :
  - **Somnolence au volant : réagissez !** avec le Docteur **François Duforez**, docteur en médecine du sport et du sommeil
  - **Horaires décalés : adaptez votre organisme** avec le **Professeur Patrick Lemoine**, psychiatre, ancien praticien hospitalier et directeur d’enseignement clinique à l’université Claude Bernard de Lyon.
  - **Médicament et conduite : soyez vigilants** avec le Professeur **Jean-François Bergmann**, Chef du département de Médecine Interne de l’Hôpital Lariboisière Professeur de Thérapeutique UFR Paris Diderot
  - **L’apnée du sommeil : parlons-en** avec le **Professeur Damien Léger**, responsable du centre du sommeil et de la vigilance à l’Hôtel-Dieu de Paris, AP-HP Paris Descartes et président de la société française de recherche et médecine du sommeil
  - **Bouger, c’est bon pour la santé** avec le **Professeur François Carré**, cardiologue, médecin du sport au CHU de Pontchaillou à Rennes.
  - **Alimentation : visez l’équilibre** avec le Docteur **Laurence Benedetti**, médecin nutritionniste
  
- **Un questionnaire d’autoévaluation sur le sommeil**, conçu par le Professeur Damien Leger – responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance à l’Hôtel-Dieu (AP-HP/Paris), Professeur à la faculté de Médecine de l’Université Paris-Descartes et Président de la Société Française de Recherche et de Médecine du sommeil (SFRMS). Il permet à chaque salarié d’identifier de potentiels troubles du sommeil ou pathologies liés à un mauvais sommeil.

L’AFTRAL, organisme de formation professionnelle du Transport, s’est engagé aux côtés de la Fondation Carcept Prev pour faire réaliser le questionnaire d’autoévaluation aux stagiaires présents dans leurs centres. En 6 semaines, c’est déjà plus de 1 600 questionnaires qui ont été complétés dans les centres AFTRAL !

L’ensemble des questionnaires serviront de base à une étude épidémiologique conduite par le Pr Léger, permettant d’identifier des leviers pour améliorer la vigilance et le sommeil des salariés du Transport.

- **Une application dédiée « I-SOMMEIL »** - gratuite et accessible sur Android et Iphone - permet aux utilisateurs de mesurer leur sommeil et de tester leur vigilance. Cette application, sans usage médical, enregistre et analyse les ronflements et les pauses respiratoires. Elle permet de connaître ses phases d’éveil et de sommeil. Les enregistrements peuvent être exportés pour être partagés avec son médecin traitant.

#### **Le programme « Transportez-vous bien »**

**Les partenaires sociaux de la branche du Transport ont souhaité compléter ces actions dans le cadre du programme « Transportez-vous bien », porté par le fonds du Haut Degré de Solidarité géré par la Carcept Prévoyance (Groupe Klesia) à destination des salariés non-cadres.**

Ainsi, il est proposé des coachings Sommeil réalisés par téléphone avec une infirmière diplômée. Le questionnaire d'autoévaluation et le coaching Sommeil permettent aux salariés de gagner jusqu'à 15 points de solidarité. Ces points de solidarité pourront être transformés en services d'accompagnement en cas de coup dur (inaptitude, invalidité etc.).

Les actions du programme sont accessibles depuis  
l'adresse : [www.sommeil-transport.carcept-prev.fr](http://www.sommeil-transport.carcept-prev.fr)



#### **QUELQUES CHIFFRES CLES : LE SOMMEIL UN ENJEU DE SANTE ET SECURITE FORT**

- 43% des Français déclarent avoir déjà consulté un professionnel de santé pour remédier à des troubles du sommeil.
- Les salariés du Transport sont 71% à être intéressés par la mise en œuvre dans l'entreprise d'actions de prévention en matière de sommeil (Enquête IFOP – Carcept Prev).
- Le manque de sommeil, et dans certains cas l'excès de sommeil, est associé à plusieurs problèmes de santé, incluant les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'hypertension et l'obésité par exemple. Manquer de sommeil multiplie par 4 le risque de contracter une infection bénigne (rhume ...).

#### **À propos de la Fondation Carcept Prev :**

La Fondation Carcept Prev a été créée par les institutions de la protection sociale du transport, Carcept Prévoyance, IPRIAC et la Mutuelle Carcept Prev, regroupées sous la marque Carcept Prev, au sein de Klesia, Groupe de Protection Sociale. La Fondation Carcept Prev a pour objet de promouvoir et soutenir la prévention en santé et la solidarité intergénérationnelle des situations d'inaptitude et de handicap auprès des acteurs du transport, et de faire bénéficier les plus fragilisés de nos concitoyens de leur action solidaire. Les métiers de Klesia : retraite complémentaire ; prévoyance ; santé ; dépendance ; épargne ; services à la personne et action sociale. Ses chiffres clés : 3 millions de personnes couvertes ; 300 000 entreprises clientes ; 9,6 milliards d'euros de chiffre d'affaires (retraite complémentaire, prévoyance, santé, congés de fin d'activité) et 3 500 collaborateurs.

Plus d'informations sur [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr) et [@CarceptPrev](https://twitter.com/CarceptPrev) ; [www.klesia.fr](http://www.klesia.fr) et [@klesia](https://twitter.com/klesia)

#### **A propos de la Fondation PiLeJe**

Créée au printemps 2005 pour promouvoir la santé durable, la Fondation PiLeJe est une œuvre d'intérêt général à but non lucratif, financée par des dons en mécénat. Après 10 ans en tant que Fondation d'entreprise, la Fondation PiLeJe est désormais, depuis avril 2015, sous égide de la Fondation de France. Dédiée à l'éducation à la santé, elle propose, avec les collectivités locales, écoles, entreprises, des conférences destinées au grand public : En 13 ans, 1 000 conférences ont réuni près de 135 000 personnes.

[www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com)

**A propos de l'AFTRAL**

*Ce pôle de formation englobe 55 Centres de Formation des Apprentis (CFA Transport-Logistique), 16 Instituts Supérieurs du Transport et de la Logistique Internationale (ISTELI), 4 Ecoles Nationales Supérieures du Transport de Voyageur (ENSTV), 2 Ecoles Pratiques du Tourisme (EPT), l'Institut international de Management pour la Logistique (IML), 30 centres de formation d'Ambulanciers, et 100 centres de formation continue à travers le territoire. AFTRAL forme près de 200 000 personnes par an. Avec près de 1 100 formateurs pour 2 000 salariés, AFTRAL est l'organisme de formation de référence du Transport-Logistique au service des besoins des professionnels.*

.....

**CONTACTS PRESSE**

**Klesia** / Sandrine Lemoine – 06 32 23 46 10 – sandrine.lemoine@klesia.fr  
et Laurie Thevenet (Dentsu Consulting) – 01.41.16.17.96 // 06.36.50.30.40