

INFO SANTÉ

Démarrer la rentrée en toute sérénité avec Transportez-Vous Bien

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PAR

 **carcept prev**
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

Les vacances estivales vous ont fait du bien ? Pour conserver votre énergie et reprendre le rythme, Transportez-Vous Bien vous a préparé un programme santé adapté aux enjeux de votre profession : éveil musculaire, gestion du sommeil, gestes et postures...



**LES TEMPS FORT DE LA RENTRÉE
AVEC TRANSPORTEZ-VOUS BIEN !**

24 ET 25 SEPTEMBRE : LES 24H CAMIONS AU MANS

- Cette année encore, Carcept prev sera présent avec son stand Transportez-Vous Bien à l'espace Emploi et formation. Venez nous rencontrer pour mieux connaître le programme TVB et participer à de nombreuses animations : gestes de premiers secours, loterie Instant gagnant avec de nombreux cadeaux à gagner, un shooting photo avec le top des camions... et plein de surprises !

Point d'orgue de cette édition 2022, Carcept Prev accueillera sur son stand Monsieur TVB, l'égérie du programme et un célèbre influenceur.



Envie d'en savoir plus ?

Rendez-vous sur la page [Facebook Transportez-Vous Bien](#) pour suivre les actions mises en place durant ce weekend des 24H Camions et tenter votre chance pour gagner des billets d'entrée.

10 OCTOBRE : EN DIRECT RADIO EVEIL MUSCULAIRE, ÉCHAUFFEMENT ET ÉTIREMENT

- Un temps d'échange afin de démarrer votre journée en forme et bonne humeur ! Eveil musculaire, échauffement, étirement, gestion du sommeil... découvrez les bonnes pratiques et les bons gestes avec un expert santé.

Envie d'aller plus loin ? Bénéficiez de conseils sur mesure d'un professionnel de santé par téléphone, sur l'activité physique. Ces coachings santé sont à retrouver dans [votre programme TVB](#).



LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN



[Retrouvez le programme Transportez-Vous Bien sur Radio VINCI Autoroutes,](#)

tous les deuxièmes lundis du mois. Bien-être, sommeil, nutrition, stress et plus encore... des sujets santé à retrouver, de 21h à 23 h, dans l'émission « Les Routiers Sont Toujours Aussi Sympas ».

30 OCTOBRE A VOS MONTRES : PASSAGE À L'HEURE D'HIVER

- ▶ Cette année, le changement d'heure aura lieu dans la nuit du samedi 29 au dimanche 30 octobre 2022. C'est à 3 heures du matin qu'il faudra reculer nos montres : il sera 2 heures. Nous gagnons donc une heure de sommeil cette nuit-là et nous perdons une heure de jour en soirée. Journées plus courtes, diminution de la luminosité, sommeil perturbé... votre organisme aura besoin de quelques jours pour se caler sur ce nouveau rythme. Pour cela, votre corps ne doit pas être en manque de sommeil. Profitez de conseils personnalisés sur la gestion du sommeil avec les actions de prévention TVB : autoévaluation, coaching ou encore consultation avec un professionnel de santé sont à votre disposition [sur votre espace TVB](#).



5 CONSEILS POUR BIEN DORMIR

Comment bien s'endormir et bien dormir ? Pascal Gillet, médecin urgentiste et intervenant Medialane pour les coachings santé TVB partage des bonnes pratiques pour mieux dormir si vous êtes sur la route.



■ Sur quels sujets de santé auriez-vous besoin d'être accompagné ?

Identifiez facilement les actions les plus adaptées à vos attentes en matière de prévention santé et obtenez rapidement votre plan d'actions personnalisé.

Rendez-vous sur www.transportezvousbien.fr pour accéder au test d'orientation.



Site : transportezvousbien.fr
Facebook : Transportez-Vous Bien
Youtube : chaîne Carcept Prev

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PAR

carcept prev
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL