



- LA CONSULTATION DE PRÉVENTION
- L'AUTOÉVALUATION CARDIO
- LE COACHING SOMMEIL
- LE COACHING NUTRITION
- LA FORMATION

## 5 ACTIONS CLÉS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ AVEC TVB !

### LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

Il y a de nombreuses façons de prendre soin de sa santé. Le programme Transportez-Vous Bien vous propose des actions en lien avec les enjeux de santé de votre profession : santé cardiovasculaire, sommeil, nutrition, stress, gestes et postures... et sous différentes modalités pour s'adapter à votre rythme et vos préférences.

#### ■ LA CONSULTATION DE PRÉVENTION

Cette consultation de 45 minutes est réalisée par un médecin formé aux spécificités de votre profession. Elle vous permet de faire le point sur votre santé, de bénéficier de conseils de prévention personnalisés et de disposer d'un bilan que vous pourrez partager avec votre médecin traitant.

*Vous êtes intéressé(e) ?*

Contactez le 0970 824 825 pour connaître les médecins près de chez vous.

#### ■ L'AUTOÉVALUATION CARDIO

Répondez à quelques questions pour connaître en 5 minutes le risque de développer une maladie cardiovasculaire ou un diabète dans les 10 prochaines années.

*Pour la réaliser :*

Connectez-vous à votre espace client Carcept Prev et rendez-vous dans la rubrique Mes Points de Solidarité.

#### ■ LES COACHING SOMMEIL & NUTRITION

En visio ou par téléphone, bénéficiez des conseils sur-mesure d'un professionnel de santé qui s'adaptera à votre environnement, votre métier et votre cadre familial pour vous aider à modifier durablement vos habitudes de vie.

Il existe aussi des coaching gestion du stress, douleurs chroniques, cardio, activité physique. *Tenté(e) par une des thématiques ?*

Prenez rendez-vous avec un(e) coach en quelques instants depuis votre espace client Carcept Prev, rubrique Mes Points de Solidarité.

#### ■ LA FORMATION

Les formations réalisées dans le cadre de votre parcours professionnel (FCO, FIMO, ADR, SST, etc.), vous permettent aussi de cumuler des points de solidarité.

Déclarez l'action réalisée en quelques clics sur votre portail solidarité et tentez de remporter un bon Décathlon de 20 euros !

***M. TVB vous explique tout sur la chaîne Youtube Carcept Prev !***



# PLEINS PHARES SUR LA NUTRITION

Quelle que soit la situation qui fait que la nutrition est un sujet pour vous, le programme TVB est à vos côtés :

- ▶ Rééquilibrage alimentaire
- ▶ Perte ou prise de poids
- ▶ Digestion
- ▶ Troubles du comportement alimentaire
- ▶ Maladies chroniques

**Découvrez le témoignage de Bruno, conducteur de poids lourd ayant effectué un coaching nutrition :**



Découvrez également le podcast **"Pleins Phares sur mon assiette"** proposé par la Fondation d'entreprise Carcept Prev. Plusieurs épisodes pour vous guider sur la Voie du mieux manger en moins de 4 minutes !

**Cliquez ici pour retrouver tous les épisodes en ligne :**



## #TVB C'EST QUOI ?

**LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN** C'est le programme de prévention santé auquel ont droit les salariés non cadres du Transport.

### Le principe ?

Des actions de prévention pour préserver sa santé et cumuler des points de solidarité. Ces points se transforment en services (pour le salarié et sa famille) en cas de coup dur (arrêt de travail supérieur à 6 mois, affection longue durée, invalidité, inaptitude à la conduite, décès).

Plus d'informations sur :

[tvb.carcept-prev.fr](http://tvb.carcept-prev.fr)

et sur la chaîne Youtube Carcept Prev :



## COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

**Pour accéder au portail Solidarité :**

- Rendez-vous sur votre espace client particulier sur [www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr)
- Rubrique Mes points de solidarité



Site : [tvb.carcept-prev.fr](http://tvb.carcept-prev.fr)  
Facebook : page Transportez-Vous Bien  
Youtube : chaîne Carcept Prev  
Une question sur une action de prévention ? 09 70 824 825



carcept prev

GRUPE KLESIA