

INFO SANTÉ

Faites le plein d'énergie avec
Transportez-Vous Bien !

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PAR

carcept prev
ASSUREUR D'INTERÊT GÉNÉRAL

Pour aborder sereinement et en pleine forme cette période de rentrée, misez sur une bonne hygiène de vie. Votre programme de prévention Transportez-Vous Bien est là pour vous accompagner sur la voie du bien-être : équilibre alimentaire, éveil musculaire, gestion du sommeil, du stress...

NOS 8 CONSEILS SANTÉ DE LA RENTRÉE

1. Avant de démarrer votre journée de travail : faire des cercles avec la tête dans un sens puis dans l'autre, faire des rotations au niveau des chevilles et des poignets.
2. Vous devez porter des charges lourdes ? faites des flexions (squats à vide), montées de genoux en se grandissant.
3. Soyez régulier dans vos repas, prenez le temps de bien mâcher et caliez-vous sur votre rythme de travail pour éviter de sauter des repas.
4. Les jours déclinent avec l'arrivée de l'automne : profitez de la pause de midi pour aller marcher.
5. Prévoyez un snack anti-fringale sain et économique avec par exemple une gourde d'eau, une dizaine d'amandes ou de noisettes et un fruit de saison (figue, prune ou encore raisin).
6. Vous êtes conducteur ? au feu rouge, montez et descendez les épaules, faites le dos rond puis le dos creux.
7. La reprise de travail est souvent synonyme de reprise de station assise prolongée : toutes les 90 mn bougez pendant 5 mn !
8. Anticipez le passage à l'heure d'hiver en prenant soin dès maintenant de votre sommeil

TVB VOUS DONNE RENDEZ-VOUS ! 📅

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, mesurer l'âge de vos artères et tester vos réflexes. De nombreux cadeaux à gagner et plein d'autres surprises !

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.



Posez vos questions et découvrez les solutions d'accompagnement disponibles notamment le soutien individuel personnalisé proposé par le **programme TVB avec Prev&Care**.

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 23h, dans l'émission « Les Routiers Sont Toujours Aussi Sympas ».



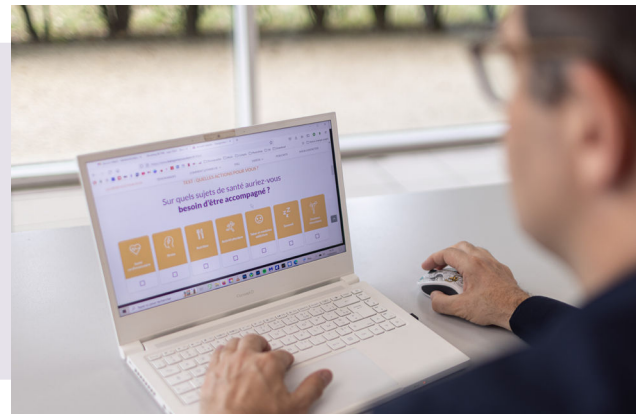
29 OCTOBRE À VOS MONTRES : PASSAGE À L'HEURE D'HIVER

Cette année, le changement d'heure aura lieu dans la nuit du samedi 28 au dimanche 29 octobre 2023. 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 personnel TVB](#).

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.



TVB, C'EST QUOI ?

C'est le programme de prévention santé auquel ont droit les salariés non cadres du Transport. Des actions de prévention pour préserver sa santé et cumuler des points de solidarité. 100% sans frais supplémentaire et en toute confidentialité.

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).

Déclarez vos actions de prévention dans votre espace personnel TVB **avant le 30 septembre** pour tenter de gagner des bons Decathlon de 100 € et des montres connectées d'une valeur de 299,95 € !



Site : transportezvousbien.fr
Facebook : Transportez-Vous Bien
Une question sur une action de prévention ? : 09 70 824 825

LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

PAR

carcept prev
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL