

# INFO SANTÉ

Un hiver en pleine forme  
avec Transportez-Vous Bien !

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

PAR

 **carcept prev**  
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

 Pour entrer en douceur dans la saison hivernale, les experts santé du programme **Transportez-Vous Bien** vous partagent leurs astuces et leurs bonnes pratiques.



## NOS 3 CONSEILS POUR DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE JOYEUSES ET SAINES

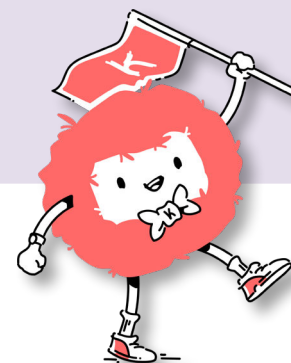
1. Les jours où un repas copieux et calorique vous attend, maintenez votre petit déjeuner et/ou le déjeuner pour éviter de vous jeter sur les plats de fête et de trop manger. Vous limitez ainsi les indigestions et les ballonnements.
2. Votre routine quotidienne est importante, il ne faut pas l'abandonner pendant les fêtes, notamment vos activités physiques (marche, course, vélo). Gardez le bon rythme ! Une balade après le repas est un bon moyen d'aider à la digestion.
3. Buvez beaucoup, et de préférence de l'eau, pour hydrater votre corps.

## LES SOLUTIONS TVB POUR VOUS AIDER

► Optez pour un **Conseil Nut'** avec les diététiciennes-nutritionnistes du programme pour un accompagnement personnalisé !



► Téléchargez l'**application Kiplin** et bénéficiez de séances d'activité physique en visio pour du renforcement musculaire ou cardio, une routine d'étirement ou des mouvements doux pour évacuer stress et anxiété.



### **BON À SAVOIR**

Toutes les actions et services TVB sont financés à 100% par le contrat de prévoyance pris par votre entreprise, sans avance de frais et en toute confidentialité.

Retrouvez le programme sur [transportezvousbien.fr](https://transportezvousbien.fr) et accédez aux services sur votre **espace personnel TVB**.

# AMÉLIORER VOTRE QUOTIDIEN EN CAS DE MALADIES OU DE DOULEURS CHRONIQUES

Transportez-Vous Bien, c'est aussi des services pour vous soutenir au quotidien.

## ► Mieux vivre avec une maladie chronique

TVB vous donne accès à **MaPatho Plus**, une plateforme digitale sur plus de 110 pathologies chroniques (hypertension artérielle, asthme, syndrome de l'intestin irritable, endométriose...) pour les personnes atteintes de maladies chroniques et leurs aidants : informations et recommandations par des experts santé, préparation à la consultation, annuaire de soignants, communauté d'entraide, etc.



## ► Réduire ses risques cardiovasculaires

Découvrez le **coaching Santé Cardio** pour diminuer les facteurs de risque cardiovasculaire que sont le diabète, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie...

## ► Gérer les douleurs chroniques

Le **coaching Douleurs Chroniques** vous permet d'apprendre à maîtriser au mieux votre douleur grâce, entre autres, à des techniques de relaxation (mal de dos, douleurs aux articulations...).

### **i BON À SAVOIR**

Les coachings TVB sont des rendez-vous téléphoniques de 15 à 20 minutes avec une infirmière, à votre rythme, pendant 4 à 6 mois. Pour y accéder : rendez-vous sur votre **espace personnel TVB**.

## Une campagne de soutien pour tous les chauffeurs routiers

Être conducteur routier est un métier de passion qui mérite de bonnes conditions de travail ! La Fondation Carcept Prev lance la pétition **#RespectonslesRoutiers**, afin de sensibiliser le plus grand nombre sur le métier de conducteur routier, la richesse et le caractère indispensable de celui-ci, mais également la dégradation de leurs conditions d'accueil chez les clients ou les aires de repos.

Vous aussi, signez la pétition **Respectons les routiers** et agissez en aidant à récolter le maximum de signatures pour améliorer les conditions d'accueil des routiers dans les sites de chargement et déchargement.

**LES ROUTIERS SONT SYMPAS VOUS AUSSI!**

Les conducteurs routiers ont besoin de bonnes conditions d'accueil pour mieux faire leur travail.

**AIDEZ-NOUS À LES AMÉLIORER.**

Je signe la pétition

► Rendez-vous sur [respectonslesroutiers.fr](https://respectonslesroutiers.fr)

## TVB, C'EST QUOI ?

Des actions de prévention sur le sommeil, la nutrition, la gestion du stress, la santé cardiovasculaire, l'activité physique ou les douleurs chroniques proposées par des professionnels de santé. C'est aussi du soutien au quotidien, des aides financières et des services d'accompagnement en cas de coup dur pour vous et votre famille. **Des actions 100% sans frais, et en toute confidentialité !**



Site : [transportezvousbien.fr](https://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'INTERÊT GÉNÉRAL