

# INFO SANTÉ

## Bien se préparer pour l'hiver avec Transportez-Vous Bien



La saison hivernale approche et avec elle, pour nombre d'entre nous, un manque d'entrain, un moral en berne, des rhumes... Mais qu'à cela ne tienne, votre programme de prévention Transportez-Vous Bien vous prépare pour l'hiver. C'est le bon moment pour renforcer vos défenses immunitaires !

Découvrez les 4 conseils TVB !

### 1. Avoir une alimentation variée et équilibrée

Avec l'hiver, le choix des fruits et légumes est certes plus restreint mais il est toujours possible de varier ses aliments. Vous trouverez notamment des carottes, poireaux, pommes de terre et choux. Pour se réchauffer et faire le plein de vitamines, n'hésitez pas à préparer vos plats à partir de produits frais. Retrouvez les conseils de notre expert nutrition Smartdiet pour adapter au mieux votre alimentation.



- [Vidéo Prévention santé : qu'est-ce qu'une assiette équilibrée ?](#)
- [Podcast Coaching nutrition – pourquoi s'hydrater ?](#)
- [Podcast Coaching nutrition – bien manger pour bien dormir](#)
- [Podcast Coaching nutrition – plaisir et équilibre au restaurant](#)

Tous les conseils santé disponibles en cliquant ici.

### ■ Envie d'aller plus loin ?

Réalisez un conseil Nut' (20 minutes) ou un coaching Nutrition (3 mois) avec une diététicienne-nutritionniste du réseau Smartdiet. Ces actions sont intégralement prises en charge par Transportez-Vous Bien. Pour en savoir plus et programmer un entretien, RDV sur [transportezvousbien.fr](http://transportezvousbien.fr) et dans votre espace personnel TVB.

### 2. Bien dormir

Il est important d'écouter son corps et de prendre le temps de se reposer. Les jours en hiver sont plus courts et la baisse de la luminosité affecte nos rythmes de sommeil. Le programme Transportez-vous Bien vous propose 2 actions clés au choix pour bien vous préparer :

- ▶ Un coaching Sommeil à votre rythme.  
Jusqu'à 5 RDV de 20 à 30 minutes avec une infirmière spécialisée.
- ▶ Une consultation Sommeil pour obtenir un conseil sur un point précis en 20 minutes.



[En savoir plus](#)

### 3. Faire de l'exercice régulièrement

Activité physique ne veut pas forcément dire faire du sport. Bouger, marcher simplement, c'est aussi bon pour la santé. Découvrez, en images, les conseils du professeur François Carre, cardiologue-médecin du sport.

[Retrouvez les conseils de notre expert en vidéo](#) 

### 4. Respecter les gestes barrières pour se protéger des virus de l'hiver

- ▶ Se laver les mains à l'eau et au savon
- ▶ Se couvrir le nez et la bouche quand on tousse
- ▶ Se moucher dans un mouchoir à usage unique
- ▶ Porter un masque quand on est malade



## GRAND JEU TVB !

En déclarant une action de prévention sur [votre espace personnel TVB](#) (portail solidarité) avant le 31 janvier 2023, vous participez au grand tirage au sort pour gagner de nombreux cadeaux :

- ▶ Une montre connectée
- ▶ Des bons Decathlon



### Prenez soin de vous avec Transportez-Vous Bien

Le programme de prévention des salariés du Transport met à votre disposition des actions de prévention, prises en charge à 100% par votre contrat de prévoyance, sans avance de frais et en toute confidentialité. Sommeil, nutrition, stress, santé cardiovasculaire, activité physique, conduites addictives... De nombreuses actions de prévention avec des professionnels de santé pour un programme personnalisé. Plus d'informations sur [transportezvousbien.fr](http://transportezvousbien.fr).



Site : [transportezvousbien.fr](http://transportezvousbien.fr)  
Facebook : Transportez-Vous Bien  
Youtube : chaîne Carcept Prev

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**



**carcept prev**  
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

