

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

PAR



Boostez votre santé cet hiver avec TVB !

Ça y est, nous y sommes ! La saison des fêtes est là, mais aussi le froid et les petits maux hivernaux. Pour rester en forme, les professionnels de santé du programme Transportez-Vous Bien vous partagent quelques bonnes pratiques.

3 conseils pour cet hiver



1

Hydratez-vous : Buvez au moins 1,5 L d'eau par jour pour réguler votre température.

2

Bougez régulièrement : Ne laissez pas tomber votre routine active ! Testez l'application Kiplin pour des séances en ligne (renforcement, cardio, étirements...).

3

Oui aux repas festifs : tout en équilibrant vos repas sur la semaine. Maintenez vos repas habituels pour éviter les excès. Besoin d'aide ? Faites un coaching nutrition TVB !

Pour être accompagné en toute confidentialité par un expert santé dans le sujet santé de votre choix (stress, sommeil, alimentation, douleurs chroniques...), rendez-vous dans votre espace personnel TVB. → **Accessible via votre compte Carcept Prev** : particuliers.carcept-prev.fr

C'est sans frais car inclus dans votre contrat de prévoyance pris par votre employeur.

SANS
FRAIS

Votre résolution santé pour 2026 ?

Offrez-vous le plus beau des cadeaux : prendre soin de vous !

Avec Transportez-Vous Bien, **bénéficiez de coachings individuels sans frais et confidentiels** sur 7 thématiques au choix : sommeil, nutrition, stress, activité physique, douleurs chroniques, santé cardiovasculaire, tabac/addictions.

Flashez le QR code pour accéder au formulaire de demande. Toujours sans frais et réalisé en toute confidentialité



3 salariés sur 4

déclarent une **amélioration de leur bien-être** après le coaching



1 salarié sur 2

affirme que son **bien-être au travail** s'est amélioré

⚡ J'AI PLUS
D'ÉNERGIE

😊 JE SUIS PLUS
DÉTENDU

⚙️ JE ME SENS PLUS
EFFICACE AU TRAVAIL

Prenez soin de votre santé avec TVB : créez votre espace personnel et passez à l'action !

Première étape : créez votre espace personnel TVB !



Un **tutoriel simple et rapide** vous guide pas à pas pour activer votre compte, accéder aux services, et suivre votre parcours de prévention

[Voir le tuto pour créer son compte TVB](#)

NOUVEAU !

Une **notice explicative** pour vous aider à mieux comprendre et utiliser toutes les fonctionnalités de votre espace personnel

[Télécharger la notice d'utilisation](#)

Pourquoi créer votre espace personnel TVB ?

- **Accédez à des actions de prévention personnalisées** (coaching, e-learning, autoévaluations...)
- **Cumulez des points de solidarité** à chaque action réalisée
- **Transformez ces points en services d'accompagnement** en cas de coup dur (maladie, invalidité, situation d'aidant...)

Ils ont testé TVB et témoignent !



« J'ai suivi un atelier **sur le sommeil** et j'ai pu améliorer mes habitudes. C'est concret, utile et facile d'accès. »

– MARC,
CONDUCTEUR ROUTIER



« Le programme m'a permis de mieux gérer **mon stress** au travail. Les outils sont simples et les conseils vraiment adaptés à notre quotidien. »

– FATIMA,
AGENT D'EXPLOITATION



« Depuis le début du coaching, je ressens une **nette amélioration de mon sommeil, de mon humeur et de mon état général** ! »

– KARIM,
CONDUCTEUR ROUTIER DE NUIT

TRANSPORTEZ-VOUS BIEN, C'EST QUOI ?

Le programme Transportez-Vous Bien vous permet d'accéder en toute confidentialité à des actions de prévention santé (coaching sommeil, nutrition, gestion du stress...) et d'accompagnement (salariés aidants familiaux, maladies chroniques, douleurs chroniques) adaptées aux spécificités et aux rythmes de vos métiers.

Déjà **plus de 30 000 salariés accompagnés** par le programme de prévention Transportez-Vous Bien.

Besoin d'en savoir plus ? Découvrez **le replay d'une présentation en direct du programme TVB et les réponses aux questions des salariés présents.**

transportezvousbien.fr



Une question sur une action de prévention ?
09 70 824 825