

LE PROGRAMME  
TRANSPORTEZ-VOUS  
**BIEN**

PAR



## GARDEZ LA FORME AVEC TRANSPORTEZ- VOUS BIEN

*Et si pour aborder sereinement et en pleine forme cette période automnale, vous adoptiez de nouvelles habitudes ? Votre programme de prévention Transportez-Vous Bien est là pour vous accompagner sur la voie du bien-être : équilibre alimentaire, éveil musculaire, amélioration du sommeil, gestion du stress...*

### Nos conseils santé

Avant de démarrer votre journée de travail : **faites des cercles avec la tête** dans un sens puis dans l'autre, **faire des rotations au niveau des chevilles et des poignets**.

Vous êtes conducteur ? au feu rouge, **montez et descendez les épaules**, faites le dos rond puis le dos creux.

Vous devez porter des charges lourdes ? **faites des flexions** (squats à vide), **montées de genoux** en vous grandissant.

La reprise de travail est souvent synonyme de reprise de station assise prolongée : toutes les 90 mn **bougez pendant 5 mn !**

Soyez régulier dans vos repas, **prenez le temps de bien mâcher** et calez-vous sur votre rythme de travail pour **éviter de sauter des repas**

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, nectarine, prune ou encore raisin).

Les jours déclinent à l'automne : profitez de la pause de midi pour aller **marcher dehors et prendre un bol d'air**.

**Anticipez le passage à l'heure d'hiver** en prenant soin dès maintenant de votre sommeil



### 27 octobre, à vos montres : passage à l'heure d'hiver

Cette année, le changement d'heure aura lieu le dimanche 27 octobre 2024. 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.

TEST : QUELLES ACTIONS POUR VOUS ?

Sur quels sujets de santé auriez-vous  
besoin d'être accompagné ?

 Santé cardiovasculaire	 Stress	 Nutrition	 Activité physique	 Tabac et conduites addictives	 Sommeil	 Douleurs chroniques
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Accompagnement Équipe						
<input type="checkbox"/>						

### 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](http://www.transportezvousbien.fr) pour accéder au test d'orientation. C'est simple et rapide.

## Du soutien au quotidien : découvrez l'accompagnement pour les salariés aidants familiaux

Si vous êtes aidant familial, à savoir vous venez en aide à un proche fragilisé, vous bénéficiez d'un parcours personnalisé avec un expert des questions sociales et familiales pour gérer vos démarches administratives, connaître les aides financières possibles, mettre en place un plan d'aide et coordonner les interventions des services à domicile.

découvrir en vidéo l'accompagnement pour les salariés aidants

Cette action est 100% prise en charge par votre contrat de prévoyance obligatoire de votre entreprise.



### Comment demander l'accompagnement pour les aidants familiaux ?

Le programme Transportez-Vous Bien vous offre un accès exclusif et direct au service de soutien et d'assistance de Prev&Care.

En moins de 4 clics, créez votre compte sur Prev&Care commencez votre parcours personnalisé.

1

Récupérez le code d'activation Prev&Care sur votre espace personnel TVB

2

Rendez-vous sur le site Prev&Care puis Cliquez sur « Espace personnel »

3

Saisissez votre adresse mail et votre mot de passe pour créer votre compte

4

Acceptez les conditions générales d'utilisation et données personnelles puis saisissez le code d'activation disponible sur l'espace personnel TVB

accéder à son espace personnel TVB

## TVB C'EST QUOI ?

Transportez-Vous Bien (TVB) par Carcept Prev permet aux salariés non-cadres du Transport de réaliser des actions de prévention pour prendre soin de leur santé (coaching sommeil, nutrition, stress, autoévaluation, point avec une infirmière...). Pris en charge à 100% par votre contrat de prévoyance obligatoire (pris par votre entreprise). C'est donc sans aucun frais, rien à payer pour vous et en toute confidentialité !

transportezvousbien.fr



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

en voir plus en vidéo avec M.TVB

Carcept Prévoyance, Institution de Prévoyance régie par le titre III du livre IX du code de la sécurité sociale, dont le siège social est situé 4, rue Georges Picquart à Paris (17ème), enregistrée sous le numéro SIREN 348 855 388. Carcept Prévoyance, agissant sous la marque Carcept Prev, en qualité de gestionnaire du fonds dédié au haut degré de solidarité institué par l'article 14 de l'Accord-cadre du 20 avril 2016 pour un nouveau modèle de protection sociale des salariés relevant des professions des transports et des activités du déchet et l'accord collectif du 28 mars 2022 portant création d'un régime de prévoyance dans les entreprises exerçant des activités de transport sanitaire.