

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

PAR

 **carcept prev**
ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

**En forme
pendant
la saison
hivernale !**

Et voilà l'hiver qui arrive ! Emmenant avec lui les lumières scintillantes et les réjouissances des fêtes de fin d'année mais aussi la grippe et autres maladies hivernales. Pour vous aider à profiter de cette jolie saison, les experts santé du programme Transportez-Vous Bien vous partagent quelques bonnes pratiques.

3 conseils pour cet hiver

1

Buvez beaucoup, et de préférence de l'eau, pour hydrater votre corps. Au moins, 1,5L afin de réguler la température de votre corps.

2

Votre **routine quotidienne est importante**, il ne faut pas l'abandonner pendant l'hiver et les fêtes notamment vos **activités physiques** (marche, course, vélo...). Une bonne balade après le repas est toujours un bon moyen d'aider à la digestion. Gardez le bon rythme avec l'application [Kiplin](#) ! Des séances d'activité physique en ligne pour du **renforcement musculaire ou cardio, une routine d'étirement ou des mouvements doux** pour évacuer stress et anxiété.

3

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 😊



Découvrez les bons réflexes pour **éviter les maladies hivernales** : écoutez les conseils du Docteur Pascal Gilet de Medialane lors de l'émission de Radio Vinci Autoroutes portant sur les maladies hivernales.

[Cliquez ici](#)



Votre résolution santé en 2025 avec TVB !

Et si vous vous faisiez le plus beau des cadeaux ? Prendre soin de votre santé et de votre bien-être.

Votre programme de prévention Transportez-Vous Bien vous offre des coachings Santé individuels et sur-mesure pendant 4 à 6 mois avec un professionnel de santé rien que pour vous !

6 thématiques au choix pour ancrer de meilleures habitudes au quotidien et améliorer votre santé pas à pas : sommeil, nutrition, santé cardiovasculaire, gestion du stress, douleurs chroniques et activité physique

Flashez le QR code suivant pour accéder au formulaire de demande.



2 salariés sur 3

déclarent une **amélioration de leur santé physique** et **3 sur 4 de leur bien-être**

(Mesure d'impact social 2024)

Ces coachings (100% sans frais et réalisés en toute confidentialité) sont accessibles sur votre espace personnel TVB.

[Accéder à son espace personnel TVB](#)

Nouveau ! Votre espace personnel TVB évolue pour une prise en main plus simple et efficace



Une **nouvelle page d'accueil** avec une meilleure visibilité de vos points de solidarité, des boutons d'accès directs pour demander ou déclarer une action de prévention



Vous pouvez aussi mettre à jour vos informations personnelles et **télécharger votre carte TVB** comportant votre identifiant personnel (IDREF).

Un menu retravaillé pour vous permettre de retrouver **les 3 focus du programme :**

<p>Actions de prévention</p> 	<p>Soutien au quotidien</p> 	<p>Services en cas de coup dur</p> 
<p><i>Coachings, bilan prévention santé, autoévaluation...</i></p>	<p><i>Accompagnement aidant, pour les maladies et douleurs chroniques, accompagnement psychologique...</i></p>	<p><i>Action sociale, aides exceptionnelles...</i></p>
		

Pour rappel, **votre identifiant personnel TVB vous sera demandé à chaque fois que vous souhaitez demander une action de prévention.** Ceci afin de vous permettre d'avoir un suivi de votre programme de prévention santé.

Alors si vous n'avez pas encore activé votre espace client, rendez-vous sur carcept-prev.fr, espace particulier et créer votre compte grâce à France Connect. Vous pourrez ensuite accéder à votre espace TVB en cliquant sur le logo TVB.



Accédez à votre espace personnel TVB en flashant ce QR code

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