



Fédération Générale des Transports CFTC

Newsletter 13 septembre 2022 Publi Rédactionnel de votre partenaire CARCEPT-PREV

24 et 25 septembre : LES 24H CAMIONS AU MANS

Cette année encore, Carcept Prev sera présent avec son stand **Transportez-Vous Bien** à l'espace **Emploi et formation**. Venez nous rencontrer pour mieux connaître le programme TVB et participer à de nombreuses animations : gestes de premiers secours, loterie Instant gagnant avec de nombreux cadeaux à gagner, un shooting photo avec le top des camions... et plein de surprises ! Point d'orgue de cette édition 2022, Carcept Prev accueillera sur son stand Monsieur TVB, l'égérie du programme et un célèbre influenceur.



Envie d'en savoir plus ?

Rendez-vous sur la page Facebook [Transportez-Vous Bien](#) pour suivre les actions mises en place durant ce weekend des 24H Camions et tenter votre chance pour gagner des billets d'entrée.

PODCAST RADIO DU 12 SEPTEMBRE : ÉVEIL MUSCULAIRE, ÉCHAUFFEMENT ET ÉTIREMENT

Comment démarrer votre journée en forme et bonne humeur ?

Eveil musculaire, échauffement, étirement, gestion du sommeil... Découvrez les bonnes pratiques et les bons gestes avec un expert santé. Le replay est disponible en [cliquant ici](#). Prochaine émission radio le 10 octobre sur le thème « Hypovigilance, travail de nuit et horaires décalés ».

Envie d'aller plus loin ? Bénéficiez de conseils sur mesure d'un professionnel de santé par téléphone, sur l'activité physique ou encore le sommeil. Ces coachings santé sont à retrouver dans [votre programme TVB](#)



Retrouvez le programme Transportez-Vous Bien sur Radio VINCI Autoroutes,

Tous les deuxièmes lundis du mois. Bien-être, sommeil, nutrition, stress et plus encore... des sujets santé à retrouver, de 21h à 23 h, dans l'émission « Les Routiers Sont Toujours Aussi Sympas ».

Cette année, le changement d'heure aura lieu dans la nuit du samedi 29 au dimanche 30 octobre 2022. Il faudra reculer nos montres d'une heure. 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 TVB.



5 CONSEILS POUR BIEN DORMIR

Comment bien s'endormir et bien dormir ? Le Docteur Pascal Gillet, médecin urgentiste et intervenant Medialane pour les coachings santé TVB partage des bonnes pratiques pour mieux dormir si vous êtes sur la route. [En savoir plus](#)

[5 conseils pour bien dormir quand on est sur la route - YouTube](#)

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 pour accéder au test d'orientation.



Site : transportezvousbien.fr
Facebook : Transportez-Vous Bien
Youtube : chaîne Carcept Prev

