

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

PAR



ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

Santé digestive : prendre soin de son énergie au quotidien Et si votre digestion devenait un allié sur la route ?

Ballonnements, fatigue après les repas, inconfort... Ces situations sont fréquentes lorsque les repas sont pris rapidement ou à des horaires variables. Dans les métiers du transport, la digestion joue un rôle clé : elle influence directement votre énergie, votre confort et votre vigilance.

Bonne nouvelle : quelques gestes simples peuvent faire la différence.



4 réflexes faciles à adopter

→ Miser sur les fibres

Légumes, fruits, céréales complètes ou légumineuses favorisent le transit et l'équilibre digestif.

→ S'hydrater régulièrement

Boire tout au long de la journée aide au bon fonctionnement digestif.

→ Prendre le temps de manger

Bien mastiquer et éviter de manger trop vite améliore la digestion.

→ Bouger dès que possible

Quelques minutes de marche suffisent à stimuler la digestion.

Bien manger pour se sentir

mieux au quotidien

L'alimentation a un impact direct sur la vigilance :

- des repas trop lourds peuvent provoquer fatigue et somnolence
- une alimentation adaptée aide à rester concentré

Passez à l'action

Prendre soin de sa digestion, c'est améliorer son bien-être au quotidien et sa performance au travail.

- Commencez dès aujourd'hui avec des actions simples comme un coaching nutrition avec une nutritionniste-diététicienne. Toujours sans frais et confidentiel via votre espace personnel Transportez-Vous Bien :

particuliers.carcept-prev.fr

Fatigue, pression, problèmes

perso... et si vous n'aviez pas à gérer ça seul(e) ?

Chacun peut traverser des moments plus difficiles. **Ce n'est ni rare, ni un signe de faiblesse.** Si certaines situations vous parlent, vous n'êtes pas seul(e).

Vos questions, nos réponses

1

“Consulter un psy, c'est seulement quand on va très mal ?”

Non. La plupart des personnes consultent pour des situations du quotidien : fatigue mentale, surcharge de travail, tensions, problèmes familiaux... **Il vaut mieux agir tôt que trop tard.**

2

“Est-ce que mes problèmes sont ‘assez graves’ ?”

Oui. S'ils vous pèsent, c'est suffisant pour demander de l'aide. Burn-out qui se profile, séparation, difficultés avec les enfants, deuil, douleurs chroniques, sentiment de solitude... Ce sont les **raisons les plus fréquentes** de consultation.

3

“Et si cela concerne ma vie perso ?”

Aucun souci. Vie pro et perso sont liées : toutes les situations sont légitimes.

4

“Mon employeur sera-t-il informé ?”

Non, jamais. Tout est strictement confidentiel. Votre entreprise ne sait ni qui consulte, ni pourquoi.

5

“Je dois m'engager dans une thérapie longue ?”

Non. Un échange peut déjà aider. Vous avancez à votre rythme.

6

“Demander de l'aide, c'est un aveu de faiblesse ?”

Au contraire, c'est une façon responsable de prendre soin de soi, de rester en forme pour son travail, disponible pour sa famille et soi-même.

Un accompagnement

simple et confidentiel

Avec Transportez-Vous Bien, vous bénéficiez :

- d'un bilan en ligne rapide, en moins de 10 min
- d'un accompagnement personnalisé
- d'un espace d'écoute sans jugement
- d'un service 100 % pris en charge par votre contrat de prévoyance

Votre employeur n'est jamais informé

Parfois, un échange suffit déjà pour y voir plus clair.

Passez à l'action

Prenez quelques minutes pour faire le premier pas

Comment accéder au service ?

1. Connectez-vous à votre espace personnel TVB : particuliers.carcept-prev.fr
2. Rubrique « Soutien au quotidien »
3. Service « Bien-être mental »
4. Cliquez sur « Je fais le bilan »