

JANVIER

1	D	Jour de l'An	
2	L	Basile	
3	M	Geneviève	01
4	M	Odilon	
5	J	Edouart	
6	V	Mélaine	
7	S	Raymond	°
8	D	Épiphanie	
9	L	Alix	
10	M	Guillaume	02
11	M	Pauline	
12	J	Tatiana	
13	V	Yvette	
14	S	Nina	
15	D	Rémi	°
16	L	Marcel	
17	M	Roseline	03
18	M	Prisca	
19	J	Marius	
20	V	Sébastien	
21	S	Agnès	•
22	D	Vincent	
23	L	Barnard	
24	M	Fr. de Sales	04
25	M	Conv. S. Paul	
26	J	Paul	
27	V	Angèle	
28	S	Th. d'Aquin	°
29	D	Gildas	
30	L	Martine	
31	M	Marcelle	

FEVRIER

1	M	Ella	05
2	J	Chandeleur	
3	V	Blaise	
4	S	Véronique	
5	D	Agathe	°
6	L	Gaston	
7	M	Eugénie	06
8	M	Jacqueline	
9	J	Apolline	
10	V	Arnaud	
11	S	N.-D. Lourdes	
12	D	Félix	
13	L	Béatrice	•
14	M	Valentin	07
15	M	Claude	
16	J	Julienne	
17	V	Alexis	
18	S	Bernadette	
19	D	Gabin	
20	L	Aimée	•
21	M	Mardi-Gras	08
22	M	Isabelle	
23	J	Lazare	
24	V	Modeste	
25	S	Roméo	
26	D	Nestor	
27	L	Honorine	°
28	M	Romain	

Périodes des vacances scolaires :
■ ZONE A ■ ZONE B ■ ZONE C

MARS

1	M	Aubin	09
2	J	Charles le Bon	
3	V	Guénoël	
4	S	Casimir	
5	D	Olive	
6	L	Colette	
7	M	Félicité	°
8	M	Jean de Dieu	10
9	J	Françoise	
10	V	Vivien	
11	S	Rosine	
12	D	Justine	
13	L	Rodrigue	
14	M	Mathilde	11
15	M	Louise	°
16	J	Bénédicte	
17	V	Patrice	
18	S	Cyrille	
19	D	Joseph	
20	L	PRINTEMPS	
21	M	Clémence	•
22	M	Léa	12
23	J	Victorien	
24	V	Cath. de Suède	
25	S	Annonciation	
26	D	Larissa	🕒 +1H
27	L	Habib	
28	M	Gontran	13
29	M	Gwladys	°
30	J	Amédée	
31	V	Benjamin	

2023



Je maîtrise mon temps d'écran

Smartphone, ordinateur, console de jeux, tablette, télévision... Que l'on soit adulte ou enfant, les écrans font aujourd'hui partie de notre vie. Cependant, réguler leur usage est bénéfique pour notre santé.

Réduire l'utilisation des écrans encourage à être plus actif, facilite l'endormissement et permet de passer plus de temps à échanger avec sa famille ou ses proches.

Quelques conseils faciles à appliquer au quotidien



Pas d'écran
le matin



Pas d'écran
durant les repas



Pas d'écran
avant de se coucher



Pas d'écran
dans la chambre

Source : www.clemi.fr

2023



AVRIL	
1	S Hugues
2	D Sandrine
3	L Richard
4	M Isodore 14
5	M Irène
6	J Marcellin °
7	V J.-B. de la Salle
8	S Julie
9	D Pâques
10	L L. de Pâques
11	M Stanislas 15
12	M Jules
13	J Ida •
14	V Maxime
15	S Paterne
16	D Benoît-Joseph 16
17	L Anicet
18	M Parfait 16
19	M Emma
20	J Odette •
21	V Anselme
22	S Alexandre
23	D Georges
24	L Fidèle
25	M Marc 17
26	M Alida
27	J Zita •
28	V Valérie
29	S Cath. de Sienne
30	D Robert

MAI	
1	L Fête du travail
2	M Boris 18
3	M Phil., Jacq.
4	J Sylvain
5	V Judith °
6	S Prudence
7	D Gisèle
8	L Victoire 1945
9	M Pacôme 19
10	M Solange
11	J Estelle
12	V Achille •
13	S Rolande
14	D Matthias
15	L Denise
16	M Honoré 20
17	M Pascal
18	J Ascension
19	V Yves •
20	S Bernardin
21	D Constantin
22	L Emile
23	M Didier 21
24	M Donatien
25	J Sophie
26	V Bérenger
27	S Augustin •
28	D Pentecôte
29	L L. de Pentecôte
30	M Ferdinand 22
31	M Visitation

JUIN	
1	J Justin
2	V Blandine
3	S Kévin
4	D Fête des Mères °
5	L Igor
6	M Norbert 23
7	M Gilbert
8	J Médard
9	V Diane
10	S Landry °
11	D Barnabé
12	L Guy
13	M Antoine de P. 24
14	M Elisée
15	J Germaine
16	V J.-Fr. Régis
17	S Hervé
18	D Fête des Pères •
19	L Romuald
20	M Silvère 25
21	M ÉTÉ
22	J Alban
23	V Audrey
24	S Jean-Baptiste
25	D Prosper
26	L Anthelme •
27	M Fernand 26
28	M Irénée
29	J Pierre, Paul
30	V Martial

Je bouge pour ma santé

Seulement 30 minutes d'activité physique par jour sont bénéfiques pour prendre soin de notre santé physique, mais aussi mentale.

Alors qu'attendez-vous ? Que vous soyez actifs ou retraités, n'hésitez pas à adopter de nouvelles habitudes de vie, adaptées à votre condition physique. En plus de prendre soin de vous, vous motiverez les plus jeunes.

Quelques conseils faciles à appliquer

- Choisissez **une activité que vous aimez** et adaptée à votre condition : marche, natation, vélos, gymnastique douce, yoga...
- Profitez des **moments du quotidien pour bouger** : évitez l'ascenseur, descendez un arrêt de bus ou de métro avant, jardinez...
- Les beaux jours arrivent, c'est le moment idéal pour aller **marcher pendant la pause déjeuner**
- Si vous travaillez assis, **faites une pause de 5 min toutes les heures** pour vous dégourdir les jambes, vous étirer et bouger un peu.

2023



Je mange équilibré

Avoir une alimentation saine et limiter les excès permet de prévenir l'apparition de maladies comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète... Bien manger, c'est manger de tout en quantités adaptées à son âge et sa condition physique.

Quelques conseils faciles à appliquer

- **Au moins 5 portions de fruits ou de légumes par jour !**
Profitez des fruits et légumes frais de saison. Vous pouvez également acheter des fruits et légumes en conserve ou surgelés pour toujours avoir des aliments sains à portée de main.
- **Limitez la consommation** de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (chips, gâteaux apéritifs...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).
- Prévoyez **vos menus à l'avance** pour varier votre alimentation. Faire une liste de repas permet de gagner du temps en magasin et de le mettre à profit pour cuisiner.
- **Préférez autant que possible les produits naturels** aux produits transformés.

Vous cherchez de l'inspiration ? Vous pouvez trouver des idées de menus rapides et faciles sur mangerbouger.fr.

JUILLET

1	S	Thierry	
2	D	Martinien	
3	L	Thomas	°
4	M	Florent	27
5	M	Antoine	
6	J	Mariette	
7	V	Raoul	
8	S	Thibault	
9	D	Amandine	
10	L	Ulrich	°
11	M	Benoît	28
12	M	Olivier	
13	J	Henri, Joël	
14	V	Fête Nationale	
15	S	Donald	
16	D	N-D Mt-Carmel	
17	L	Charlotte	•
18	M	Frédéric	29
19	M	Arsène	
20	J	Marina	
21	V	Victor	
22	S	Marie-Mad.	
23	D	Brigitte	
24	L	Christine	
25	M	Jacques	° 30
26	M	Anne, Joachim	
27	J	Nathalie	
28	V	Samson	
29	S	Marthe	
30	D	Juliette	
31	L	Ignace de L.	

AOÛT

1	M	Alphonse	° 31
2	M	Julien-Eym.	
3	J	Lydie	
4	V	J.-M. Vianney	
5	S	Abel	
6	D	Transfiguration	
7	L	Gaétan	
8	M	Dominique	° 32
9	M	Amour	
10	J	Laurent	
11	V	Claire	
12	S	Clarisse	
13	D	Hippolyte	
14	L	Evrard	
15	M	Assomption	
16	M	Armel	• 33
17	J	Hyacinthe	
18	V	Hélène	
19	S	Jean-Eudes	
20	D	Bernard	
21	L	Christophe	
22	M	Fabrice	34
23	M	Rose de Lima	
24	J	Barthélemy	°
25	V	Louis	
26	S	Natacha	
27	D	Monique	
28	L	Augustin	
29	M	Sabine	35
30	M	Fiacre	
31	J	Aristide	°

SEPTEMBRE

1	V	Gilles	
2	S	Ingrid	
3	D	Grégoire	
4	L	Rosalie	
5	M	Raïssa	36
6	M	Bertrand	°
7	J	Reine	
8	V	Nativité N.-D.	
9	S	Alain	
10	D	Inès	
11	L	Adelphe	
12	M	Apollinaire	37
13	M	Aimé	
14	J	Sainte Croix	
15	V	Roland	•
16	S	Edith	
17	D	Renaud	
18	L	Nadège	
19	M	Emilie	38
20	M	Davy	
21	J	Matthieu	
22	V	Maurice	°
23	S	AUTOMNE	
24	D	Thècle	
25	L	Hermann	
26	M	Côme, Dam.	39
27	M	Vincent de P.	
28	J	Venceslas	
29	V	Michel	°
30	S	Jérôme	

2023



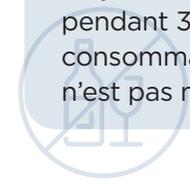
**J'arrête de fumer,
je consomme moins d'alcool**

Notre consommation d'alcool ou de tabac est souvent liée à des habitudes ou des contextes : fumer une cigarette avec son café ou en situation de stress, consommer de l'alcool lors d'un repas ou d'une fête entre amis. Bien que banalisées, ces consommations ne sont pas sans danger pour votre santé.

Arrêter de fumer et réduire sa consommation d'alcool : des résolutions essentielles pour prendre soin de votre santé !

Quelques conseils pour vous aider

- En **novembre c'est le mois sans tabac** : 30 jours sans fumer c'est 5 fois plus de chance de s'arrêter ! N'hésitez pas à rejoindre le mouvement et à consulter le site internet du mois sans tabac, qui propose conseils et outils pour vous accompagner dans votre démarche.
- En janvier lancez-vous le défi de faire **une pause avec l'alcool** pendant 30 jours, cela vous permettra de faire un point sur votre consommation, votre relation à l'alcool et de réaliser que l'alcool n'est pas nécessaire pour vous amuser ou vous détendre.



OCTOBRE	
1 D	Thér. de l'E.
2 L	Léger
3 M	Gérard 40
4 M	Fr. d'Assise
5 J	Fleur
6 V	Bruno •
7 S	Serge
8 D	Pélagie
9 L	Denis
10 M	Ghislain 41
11 M	Firmin
12 J	Wilfried
13 V	Géraud
14 S	Juste •
15 D	Thér. d'Avila
16 L	Edwige
17 M	Baudoin 42
18 M	Luc
19 J	René
20 V	Adeline
21 S	Céline
22 D	Elodie •
23 L	Jean de C.
24 M	Florentin 43
25 M	Crépin
26 J	Dimitri
27 V	Emeline
28 S	Simon, Jude ○
29 D	Narcisse Ⓜ -1H
30 L	Bienvenue
31 M	Quentin

NOVEMBRE	
1 M	Toussaint
2 J	Défunts 44
3 V	Hubert
4 S	Charles
5 D	Sylvie •
6 L	Bertille
7 M	Carine 45
8 M	Geoffroy
9 J	Théodore
10 V	Léon
11 S	Armistice 1918
12 D	Christian
13 L	Brice •
14 M	Sidoine 46
15 M	Albert
16 J	Marguerite
17 V	Elisabeth
18 S	Aude
19 D	Tanguy
20 L	Christ Roi •
21 M	Prés Marie 47
22 M	Cécile
23 J	Clément
24 V	Flora
25 S	Catherine
26 D	Delphine
27 L	Sévrin ○
28 M	Jacq. de la M. 48
29 M	Saturnin
30 J	André

DÉCEMBRE	
1 V	Florence
2 S	Viviane
3 D	françois-Xavier
4 L	Barbara
5 M	Gérald • 49
6 M	Nicolas
7 J	Ambroise
8 V	Im, Concept.
9 S	Pierre Fourier
10 D	Romarc
11 L	Daniel
12 M	Jeanne F. C. • 50
13 M	Lucie
14 J	Odile
15 V	Ninon
16 S	Alice
17 D	Gaël
18 L	Gatien
19 M	Urbain • 51
20 M	Théophile
21 J	Pierre C.
22 V	HIVER
23 S	Armand
24 D	Adèle
25 L	Noël
26 M	Etienne 52
27 M	Jean ○
28 J	Innocents
29 V	David
30 S	Roger
31 D	Sylvestre