

2025

Janvier

1	M	Jour de l'an	
2	J	Basile	01
3	V	Geneviève	
4	S	Odilon	
5	D	Épiphanie	
6	L	Mélaine	
7	M	Raymond	
8	M	Lucien	02
9	J	Alix	
10	V	Guillaume	
11	S	Pauline	
12	D	Tatiana	
13	L	Yvette	
14	M	Nina	
15	M	Rémi	03
16	J	Marcel	
17	V	Roseline	
18	S	Prisca	
19	D	Marius	
20	L	Sébastien	
21	M	Agnès	
22	M	Vincent	04
23	J	Barnard	
24	V	François	
25	S	Conv. S. Paul	
26	D	Paul	
27	L	Angèle	
28	M	Th. d'Aquin	
29	M	Gildas	05
30	J	Martine	
31	V	Marcelle	

Février

1	S	Ella	
2	D	Présentation	
3	L	Blaise	
4	M	Véronique	
5	M	Agathe	06
6	J	Gaston	
7	V	Eugénie	
8	S	Jacqueline	
9	D	Apolline	
10	L	Arnaud	
11	M	N.-D. Lourdes	
12	M	Félix	07
13	J	Béatrice	
14	V	Valentin	
15	S	Claude	
16	D	Julienne	
17	L	Alexis	
18	M	Bernadette	
19	M	Gabin	08
20	J	Aimée	
21	V	Damien	
22	S	Isabelle	
23	D	Lazare	
24	L	Modeste	
25	M	Roméo	
26	M	Nestor	09
27	J	Honorine	
28	V	Romain	

Mars

1	S	Aubin	
2	D	Charles le B.	
3	L	Guénoilé	
4	M	Mardi Gras	
5	M	Cendres	10
6	J	Colette	
7	V	Félicité	
8	S	Jean de Dieu	
9	D	Carême	
10	L	Vivien	
11	M	Rosine	
12	M	Justine	11
13	J	Rodrigue	
14	V	Mathilde	
15	S	Louise	
16	D	Bénédicte	
17	L	Patrice	
18	M	Cyrille	
19	M	Joseph	12
20	J	Printemps	
21	V	Clémence	
22	S	Léa	
23	D	Victorien	
24	L	Cath. de Suède	
25	M	Humbert	
26	M	Larissa	13
27	J	Habib	
28	V	Gontran	
29	S	Gwladys	
30	D	Amédée	
31	L	Benjamin	



Se faire dépister, c'est simple et c'est important

Se faire dépister régulièrement est essentiel pour repérer les cancers avant l'apparition de symptômes et augmenter les chances de guérison. Détecté tôt, un cancer du sein ou du côlon peut être guéri dans 9 cas sur 10.

Dans le cadre du dépistage organisé des cancers, la CPR adresse une invitation à se faire dépister aux assurés éligibles, selon les modalités suivantes :

- **Cancer du sein** : pour les femmes, de 50 à 74 ans (tous les 2 ans)
 - Faire pratiquer une mammographie chez un radiologue agréé.
 - Examen pris en charge à 100 %.
- **Cancer colorectal** : pour les femmes et les hommes, de 50 à 74 ans (tous les 2 ans)
 - Réaliser à domicile un autotest simple et rapide.
 - Test et analyse pris en charge à 100 %.
- **Cancer du col de l'utérus** : pour les femmes de 25 à 65 ans n'ayant pas réalisé de frottis dans les intervalles recommandés.
 - Faire réaliser un frottis par un médecin généraliste, gynécologue ou sage-femme.
 - Analyse du test prise en charge à 100 % et consultation au taux habituel.

MGV 3385 - 122024



Scannez le QR Code pour en savoir plus sur les dépistages de cancer et consulter des ressources complémentaires (podcasts, vidéos informatives, schémas explicatifs...).

www.cprpf.fr



2025

Avril

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

Mai

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

Juin

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



Des événements dédiés au personnel ferroviaire

Pour faire encore plus et mieux pour ses assurés, la CPR organise de nombreuses actions de sensibilisation et de prévention gratuites tout au long de l'année.

Des événements sur site ou en ligne (rencontres, conférences, webinaires, ateliers...) sont ainsi proposés et abordent diverses thématiques telles que l'activité physique, l'alimentation, l'audition, le bien vieillir, la santé bucco-dentaire, le dépistage des cancers, les maladies cardiovasculaires, le tabac, la vaccination...

Ludiques et conviviaux, ces événements organisés par notre réseau de proximité permettent de s'informer, d'échanger avec des experts en santé, d'obtenir des conseils, d'acquérir les bons réflexes au quotidien pour prendre soin de soi et préserver sa santé.



Scannez le QR Code pour découvrir la programmation des événements de la CPR et de ses partenaires.

www.cprpf.fr



2025

Juillet

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

Août

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

Septembre

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

Le sommeil, un élément essentiel pour la santé

Le sommeil joue un rôle clé dans notre vie. Au-delà du simple fait de récupérer de l'énergie, il est indispensable au maintien d'un équilibre physique et psychique. Le besoin de sommeil et les rythmes évoluent avec l'âge et nous ne sommes pas tous égaux.

7 conseils pour bien dormir :

- Après 14h, limiter sa consommation de café, thé et soda.
- Pratiquer une activité physique régulière la journée et arrêter le sport au plus tard 3 à 4 heures avant le coucher.
- Au dîner, éviter les aliments gras et sucrés, limiter la consommation d'alcool et manger suffisamment pour ne pas avoir faim la nuit.
- Le soir, privilégier des activités calmes comme la lecture, la musique douce, la relaxation...
- Aménager une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température réglée entre 18 et 20 °C.
- Éteindre tous les écrans ou désactiver les notifications au moins 1 heure avant le coucher.
- Associer son lit au sommeil : si on n'arrive pas à dormir, sortir du lit le temps que le sommeil revienne.



Scannez le QR Code pour en savoir plus sur les troubles du sommeil et tester vos connaissances.

2025

Octobre

1	M	Thér. de l'E.	40
2	J	Léger	
3	V	Gérard	
4	S	Fr. d'Assise	
5	D	Fleur	
6	L	Bruno	
7	M	Serge	
8	M	Pélagie	41
9	J	Denis	
10	V	Ghislain	
11	S	Firmin	
12	D	Wilfried	
13	L	Géraud	
14	M	Juste	
15	M	Thér. d'Avila	42
16	J	Edwige	
17	V	Baudoin	
18	S	Luc	
19	D	René	
20	L	Adeline	
21	M	Céline	
22	M	Elodie	43
23	J	Jean de C.	
24	V	Florentin	
25	S	Crépin	
26	D	Dimitri	
27	L	Emeline	
28	M	Simon, Jude	
29	M	Narcisse	44
30	J	Bienvenue	
31	V	Quentin	

Novembre

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

Décembre

1	L	Florence	
2	M	Viviane	49
3	M	François-Xavier	
4	J	Barbara	
5	V	Gérald	
6	S	Nicolas	
7	D	Ambroise	
8	L	Im. Concept.	
9	M	Pierre Fourier	
10	M	Romaric	50
11	J	Daniel	
12	V	Corentin	
13	S	Lucie	
14	D	Odile	
15	L	Ninon	
16	M	Alice	
17	M	Gaël	51
18	J	Gatien	
19	V	Urbain	
20	S	Théophile	
21	D	Hiver	
22	L	Fr.-Xavière	
23	M	Armand	
24	M	Adèle	52
25	J	Noël	
26	V	Etienne	
27	S	Jean	
28	D	Sainte-Famille	
29	L	David	
30	M	Roger	
31	M	Sylvestre	01



« Mon soutien psy », un accompagnement psychologique

Vous avez du mal à dormir ? Vous vous sentez anxieux ou dépassé ? Vous avez des troubles du comportement alimentaire et souhaitez consulter un psychologue ? **Le dispositif « Mon soutien psy » permet à toute personne, de 3 ans et plus, de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique avec une prise en charge par la CPR.**

Pour solliciter un psychologue et être aidé, 2 possibilités :

- Prendre directement rendez-vous avec un psychologue conventionné par l'Assurance maladie, sans passer par le médecin traitant, une sage-femme ou la médecine scolaire.
- En parler avec le médecin traitant qui pourra évaluer si ce soutien psychologique est adapté ou s'il est préférable de s'orienter vers des soins plus spécialisés.

Ce dispositif ne concerne pas les urgences et les personnes présentant un risque suicidaire. En cas de détresse ou de situation inquiétante, il faut contacter sans attendre **le 3114 (accessible 24h/24 et 7j/7 gratuitement partout en France).**



Scannez le QR Code pour en savoir plus sur les modalités du dispositif « Mon soutien psy » et la prise en charge.

www.cprpf.fr

