

PRO

PERSO

AUTRES

## AVRIL

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### Dents saines, corps sain

La santé de mes dents et de mes gencives peut avoir un impact sur mon état de santé général. Je n'attends pas d'avoir mal aux dents ! Je vais chez mon dentiste au moins une fois par an pour vérifier l'état de ma santé bucco-dentaire.

**La bonne pratique : Au moins 2 brossages par jour - matin et soir - pendant 2 minutes. A compléter avec une brosse interdentaire ou du fil dentaire.**

## MAI

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Zoom sur les vaccins

Mes enfants sont-ils à jour de leurs vaccins ? Je vérifie en faisant le point avec mon médecin traitant. Se faire vacciner est le meilleur moyen de se protéger contre certaines maladies dont les complications peuvent être graves.

**Pour les enfants, le vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) est obligatoire à partir d'1 an. Le vaccin contre le papillomavirus humain (HPV) est recommandé à partir de 11 ans.**



## JUIN

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Bouger pour ma santé

Le manque d'activité physique favorise de nombreuses pathologies comme le cancer, l'obésité, l'hypertension et le diabète. Il est indispensable de pratiquer une activité physique régulière et de réduire le temps sédentaire, c'est-à-dire le temps que je passe assis ou allongé.

**Je remplace 30 minutes assis devant un écran par 30 minutes d'activité physique qui me plaît : vélo, natation, marche...**  
Renseignements sur des activités sportives : [www.uscf-sport-cheminot.fr](http://www.uscf-sport-cheminot.fr)