

JANVIER



Cancer du col de l'utérus
Je m'informe sur la prévention : vaccination et dépistage.

FÉVRIER



Le 4, journée mondiale du cancer
J'adopte des habitudes de vie saines pour réduire mon risque de développer un cancer.

MARS



Mars Bleu : Je pense au dépistage.
Journée mondiale de la santé bucco-dentaire le 20 mars : Je prends soin de mes dents, je prends soin de ma santé.

AVRIL



Je fais le point sur mes vaccinations et celles de mes enfants, à l'occasion de la Semaine européenne de la vaccination du 24 au 30 avril.

MAI



Cancer de la peau : Je prends rendez-vous chez un dermatologue participant à la campagne nationale pour un examen de dépistage gratuit.

Journée mondiale sans tabac, le 31 mai : Il n'est jamais trop tard pour m'arrêter de fumer.

JUIN



Prévenir le diabète c'est possible : j'adopte une alimentation saine et je fais de l'activité physique régulièrement.

Juin Vert : J'agis pour prévenir le cancer du col de l'utérus, j'ai un suivi gynécologique régulier.

Je suis acteur

de ma santé

en 2019

www.cprpsncf.fr/la-prevention

cpr santé
prévention

JUILLET/AOÛT



L'été arrive ! Risques solaires : à la mer, à la campagne et même en ville, je me protège du soleil. Face aux fortes chaleurs, j'adopte les bons réflexes.

Canicule info service **0800 06 66 66**

SEPTEMBRE



Je suis jeune embauché ou retraité récent : Je bénéficie d'un examen bucco-dentaire entièrement pris en charge.

Le 9, Journée Mondiale de sensibilisation au syndrome d'alcoolisation fœtale : Je suis enceinte : par précaution je ne bois zéro alcool pendant ma grossesse.

OCTOBRE



Octobre Rose : Je me fais dépister régulièrement contre le cancer du sein.

Je préserve ma santé, je me fais vacciner ! La grippe peut entraîner des complications graves chez les personnes fragiles.

NOVEMBRE



Mois sans Tabac : J'arrête de fumer pendant 30 jours, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement !

Journée mondiale du diabète le 14 novembre : Les bonnes habitudes alimentaires se prennent dès l'enfance.

DÉCEMBRE



J'adopte une bonne hygiène de vie pour combattre les virus et passer un hiver en forme. Pour me prémunir contre la grippe, il n'est pas trop tard pour me faire vacciner !

POUR EN SAVOIR PLUS

- Institut National du Cancer : www.e-cancer.fr
- Journée mondiale du cancer : www.worldcancerday.org
- Ligue contre le cancer : www.ligue-cancer.net
- Le calendrier vaccinal : www.solidarités-sante.gouv.fr/prevention-en-santé
- Tabac info service : www.tabac-info-service.fr