

Calendrier

2025



Le challenge du mois

Après les fêtes, du vert dans les assiettes et dans les verres !

- ✓ Je mange au moins 1 fruit et 1 légume chaque midi.
- ✓ Je réfléchis à ma consommation d'alcool.



Janvier 2025

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		



Le challenge du mois

Écran off, réalité on !

- ✓ Je diminue d'une heure mon temps passé sur mon téléphone par rapport à mon temps moyen journalier.
- ✓ Je désactive toutes les notifications de mes applications et réseaux sociaux.

Février 2025

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		



Le challenge du mois

Zen soyons zen !

- ✓ J'intègre une pratique quotidienne de méditation ou de relaxation, et je note mes ressentis dans un journal.
- ✓ Par exemple, 5 minutes de respiration consciente : Inspirez par le nez pendant 4 secondes, retenez votre respiration pendant 4 secondes, puis expirez lentement par la bouche pendant 4 secondes. Répétez ce cycle.

Mars 2025

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						



Avril 2025

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				

Le challenge du mois

Marche, et ça repart !

- ✓ Je marche 15 min chaque midi, seul ou avec des collègues.





Le challenge du mois

Sans voiture Simone !

- ✓ Je prends le vélo (avec les équipements adaptés), je marche, ou je descends 1 arrêt plus tôt.
- ✓ Je préfère les transports collectifs à la voiture.

Mai 2025

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	



Le challenge du mois

Moove your body !

- ✓ Je fais une pause active (se lever, s'étirer ou marcher un peu) toutes les heures et j'en profite pour m'hydrater (objectif : 1,5L d'eau par jour !).



Juin 2025

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						



Le challenge du mois

Positive attitude !

- ✓ Je note chaque jour 3 choses positives de ma journée dans un journal de bord.

Juillet 2025

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			



Le challenge du mois

Avant la rentrée, se reposer : c'est la clé !

- ✓ J'essaie de dormir au moins 7 à 8h par nuit.
- ✓ J'établis une routine de sommeil régulière.



Août 2025

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



Le challenge du mois

Hé Ho, Hé, Ho, on prend soin d'son poste de travail !

- ✓ J'aère mon poste de travail chaque jour.
- ✓ Je trie et réorganise mon poste de travail.
- ✓ J'auto-contrôle régulièrement ma position.



Septembre 2025

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					



Le challenge du mois

Qu'importe le bonnet c'est le dépistage qui compte !

- ✓ Je m'informe sur l'auto-palpation mammaire.
- ✓ Je m'inscris à une marche, une course ou toute autre action pour soutenir la recherche contre le cancer du sein.

Octobre 2025

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		



Le challenge du mois

À vos moustaches !

- ✓ Je parle à 3 personnes de la campagne de prévention Movember.

Le tabac, c'est pas tabou !

- ✓ Je me lance dans le moi(s) sans tabac, je me fais accompagner dans cette démarche.
- ✓ Je commence le plus tard possible ma première cigarette.



Novembre 2025

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



Le challenge du mois

Déconnecter rime avec convivialité !

- ✓ Je déjeune sans écran, si possible avec mes collègues.
- ✓ En télétravail, je prends une pause en visio avec un(e) collègue.

Décembre 2025

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				