

Édition 2026

*Sapeurs-Pompiers
Votre Commune*





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

JANVIER

012026

Notes

La recette réconfortante d'hiver

Préparation : minutes

Cuisson : minutes

Total : minutes

Ingrédients :

Instructions :



L'astuce du mois

Conserver la chaleur

Pour garder vos plats bien chauds pendant une longue intervention (ou dîner), pensez à utiliser une couverture thermique (comme les pompiers utilisent pour leurs équipements). Couvrez vos plats avec un torchon propre avant de les emballer dans du papier aluminium, cela permet de maintenir la chaleur plus longtemps.

D

1

🌙

Ella

L

2

Chandeleur

M

3

Blaise

M

4

Véronique

J

5

Agathe

06

V

6

Gaston

S

7

Eugénie

D

8

Jacqueline

L

9

☾

Apolline

M

10

Arnaud

M

11

N.-D. Lourdes

J

12

Félix

07

V

13

Béatrice

S

14

Valentin

D

15

Claude

L

16

Julienne

M

17

☾

Mardi Gras

M

18

Cendres

J

19

Gabin

08

V

20

Aimée

S

21

Damien

D

22

Carême

L

23

Lazare

M

24

☾

Modeste

M

25

Roméo

J

26

Nestor

09

V

27

Honorine

S

28

Romain

02

2026

Zone A : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers.

Zone B : Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg.

Zone C : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles.

☾ Pleine lune

☾ Nouvelle lune

☾ Premier quartier

☾ Dernier quartier

Mise à jour janvier 2025. Informations communiquées sous réserve des modifications ultérieures apportées par le Ministère de l'Éducation Nationale.

Renseignements : www.education.gouv.fr

Le plat épicé pour réchauffer vos cœurs

Préparation : minutes

Cuisson : minutes

Total : minutes

Ingrédients :

Instructions :

L'astuce du mois

Chaleur maîtrisée

Quand vous cuisinez des plats épicés, commencez avec une petite quantité d'épices. Vous pouvez toujours en ajouter, mais il est plus difficile de corriger un plat trop épicé. Comme un pompier qui contrôle le feu, contrôlez la chaleur de vos épices !

Notes

D	1	Fête des Grand-Mères	
L	2	Ch.le Bon	
M	3	☹️ Guénolé	
M	4	Casimir	
J	5	Olive	10
V	6	Colette	
S	7	Félicité	
D	8	Jean de Dieu	
L	9	Françoise	
M	10	Vivien	
M	11	☹️ Rosine	
J	12	Mi-Carême	11
V	13	Rodrigue	
S	14	Mathilde	
D	15	Louise	
L	16	Bénédicte	
M	17	Patrick	
M	18	Cyrille	
J	19	☹️ Joseph	12
V	20	Printemps	
S	21	Clémence	
D	22	Léa	
L	23	Victorien	
M	24	Cath. de Suède	
M	25	☹️ Annonciation	
J	26	Larissa	13
V	27	Habib	
S	28	Gontran	
D	29	Rameaux / Heure d'été (+1h) ☹️	
L	30	Amédée	
M	31	Benjamin	

MARS

03
2026

Le repas nourrissant pour le pompier actif

Préparation : minutes

Cuisson : minutes

Total : minutes

Ingrédients :

Instructions :

Notes

L'astuce du mois

Cuisson à feu doux

Pour obtenir des plats tendres et savoureux, laissez mijoter vos sauces et ragoûts à feu doux. Plus vous laissez cuire lentement, plus les saveurs se développent et se marient. Comme un pompier qui attend pour intervenir, la patience est la clé !

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

AVRIL

04

2026

Repas rapide et facile après une intervention

Préparation : minutes

Cuisson : minutes

Total : minutes

Ingrédients :

Instructions :

L'astuce du mois

Préparer à l'avance

Préparez vos ingrédients à l'avance pour gagner du temps. Les pompiers savent que la préparation est essentielle dans une intervention rapide. La même chose s'applique à la cuisine : préparez vos légumes, hachez vos herbes, et vous gagnerez du temps au moment de la cuisson.

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

mai

05
2026

Recette saine pour les beaux jours

Préparation : minutes

Cuisson : minutes

Total : minutes

Ingrédients :

Instructions :

Notes

L'astuce du mois

Évitez le gaspillage alimentaire

Utilisez les restes de viande ou de légumes pour créer de nouvelles recettes !
Faites des soupes, des ragoûts ou des sauces avec les restes pour ne rien gaspiller.
Un peu comme un pompier qui recycle et réutilise ses ressources !

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

JUIN

06
2026

Recettes saines pour bien démarrer l'été

Préparation : minutes

Cuisson : minutes

Total : minutes

Ingrédients :

Instructions :

Notes

L'astuce du mois

La cuisson à la plancha

Pour une cuisson saine et savoureuse, utilisez la plancha. Cette méthode de cuisson à haute température permet de saisir les aliments tout en conservant leurs saveurs et nutriments. Un peu comme les pompiers qui maîtrisent la chaleur sur le terrain, vous pouvez maîtriser la chaleur dans votre cuisine !

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

juillet

07
2026

Les saveurs du barbecue

Préparation : minutes

Cuisson : minutes

Total : minutes

Ingrédients :

Instructions :

Notes

L'astuce du mois

Cuisine en plein air

En été, profitez du barbecue pour préparer des repas sains et savoureux !

Les pompiers cuisinent souvent en extérieur pendant les missions.

Pourquoi ne pas essayer un poulet grillé ou des légumes en brochette sur le feu ?

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

AOÛT

08
2026

Plats légers et frais pour l'été

Préparation : minutes

Cuisson : minutes

Total : minutes

Ingrédients :

Instructions :

L'astuce du mois

Marinade express

Pour des viandes ou poissons savoureux en un rien de temps, préparez des marinades rapides avec de l'huile d'olive, des herbes, du sel, du poivre et un peu de jus de citron. Les pompiers adorent des solutions rapides qui ont du goût !

Notes

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

SEPTEMBRE

09
2026

A la date de la publication de ce calendrier, les dates des vacances scolaires 2026 n'étaient pas encore officialisées par le ministère de l'éducation. Renseignements sur le site www.education.gouv.fr

Notes

Le repas énergétique pour la rentrée

Préparation : minutes

Cuisson : minutes

Total : minutes

Ingédients :

Instructions :

L'astuce du mois

Réchauffer les restes intelligemment

Pour éviter que vos restes ne soient secs au moment de les réchauffer, ajoutez un peu de liquide (bouillon, sauce, ou même un peu d'eau) avant de les réchauffer à feu doux.

Cela permettra à vos plats de retrouver leur moelleux, tout comme un pompier utilise de l'eau pour maîtriser les flammes !

J	1	Thé. de l'E. Jésus	40
V	2	Léger	
S	3	☺ Gérard	
D	4	Fête des Grands-Pères	
L	5	Fleur	
M	6	Bruno	
M	7	Serge	
J	8	Pélagie	41
V	9	Denis	
S	10	☺ Ghislain	
D	11	Firmin	
L	12	Wilfried	
M	13	Géraud	
M	14	Juste	
J	15	Thérèse d'Avila	42
V	16	Edwige	
S	17	Baudoin	
D	18	☺ Luc	
L	19	René	
M	20	Adeline	
M	21	Céline	
J	22	Elodie	43
V	23	Jean de Capistran	
S	24	Florentin	
D	25	Crépin / Heure d'hiver (-1h) ☹	
L	26	☺ Dimitri	
M	27	Emeline	
M	28	Simon, Jude	
J	29	Narcisse	44
V	30	Bienvenue	
S	31	Quentin / Halloween	

A la date de la publication de ce calendrier, les dates des vacances scolaires 2026 n'étaient pas encore officialisées par le ministère de l'éducation. Renseignements sur le site www.education.gouv.fr

10
2026

Recette réconfortante pour l'automne

Préparation : minutes

Cuisson : minutes

Total : minutes

Ingrédients :

Instructions :

L'astuce du mois

Les cuissons longues

Les recettes en cocotte ou en mijoteuse sont parfaites pour les longues journées d'automne. Elles permettent de cuire lentement et de mélanger les saveurs, tout en demandant peu d'attention. Les pompiers savent que la patience mène à de grands résultats !

Notes

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

NOVEMBRE

11
2026

A la date de la publication de ce calendrier, les dates des vacances scolaires 2026 n'étaient pas encore officialisées par le ministère de l'éducation. Renseignements sur le site www.education.gouv.fr

Notes

Plat en sauce, pour se réchauffer

Préparation : minutes

Cuisson : minutes

Total : minutes

Ingrédients :

Instructions :

L'astuce du mois

Conserver la fraîcheur des légumes

Lorsque vous cuisinez des légumes, pensez à les blanchir avant de les congeler. Cela préserve leur couleur, leur texture et leurs nutriments, comme un pompier qui conserve ses outils en parfait état pour une intervention rapide !

M	1	☾	Florence	
M	2		Viviane	
J	3		François Xavier	49
V	4		Barbe / Fête des Pompiers	
S	5		Gérald	
D	6		Nicolas	
L	7		Ambroise	
M	8		Imm. Conception	
M	9	☾	Pierre Fourier	
J	10		Romarc	50
V	11		Daniel	
S	12		Jean.-Fr. de Ch.	
D	13		Lucie	
L	14		Odile	
M	15		Ninon	
M	16		Alice	
J	17	☾	Gaël	51
V	18		Gatien	
S	19		Urbain	
D	20		Théophile	
L	21		Hiver	
M	22		Françoise Xavière	
M	23		Armand	
J	24	☾	Adèle	52
V	25		Noël	
S	26		Etienne	
D	27		Jean	
L	28		Innocents	
M	29		David	
M	30	☾	Roger	
J	31		Sylvestre	53

A la date de la publication de ce calendrier, les dates des vacances scolaires 2026 n'étaient pas encore officialisées par le ministère de l'éducation. Renseignements sur le site www.education.gouv.fr

12
2026

La grande tablee de fêtes des pompiers

Préparation : minutes

Cuisson : minutes

Total : minutes

Ingrédients :

Instructions :

Notes

L'astuce du mois

Les recettes de fête sans stress

Ne stressiez pas à l'approche des fêtes ! Préparez certains plats à l'avance (comme des sauces, des soupes ou des desserts), afin de passer moins de temps en cuisine le jour J. Comme un pompier qui se prépare en avance pour être réactif, vous pouvez être prêt pour les festivités sans stress !

CONSIGNES DE SÉCURITÉ EN HIVER

PRÉVENTION DES RISQUES EN MONTAGNE

Les pratiques sportives en milieu naturel peuvent présenter des dangers : chûtes, avalanches, hypothermie, gelures, brûlures ou encore collisions... Autant de risques qui pourraient être évités avec un minimum de préparation.

Prenez conseil auprès des professionnels (guides de haute montagne, moniteurs de ski, accompagnateurs en montagne, loueurs...), ainsi qu'au sein des offices de tourisme ou des postes de secours en station.

Prenez connaissance des conditions météorologiques la veille et le matin.

- 1. Respecter les consignes de sécurité

L'hiver, si vous pratiquez le ski de randonnée ou en raquette : il est interdit de remonter les pistes de ski, d'autant plus la nuit. Le risque ? Ne pas percevoir les dameuses à treuil qui travaillent sur les pistes. Le câble, de plus d'1 km de long, est souvent enfoui dans la neige. N'entendant pas le bruit du moteur qui est trop loin, vous risqueriez alors de percuter le câble.

En toute saison, empruntez toujours les espaces balisés et respectez la signalisation.

N'oubliez pas que le port du casque est vivement recommandé.

- 2. Rester vigilant

Ne partez pas seul.

Ne surestimez pas vos capacités ainsi que les autres membres du groupe.

Sachez renoncer si vous êtes fatigué ou si les conditions de pratique se dégradent.

Portez une attention particulière aux enfants : veillez notamment à respecter une durée du parcours adaptée à leur âge et en fonction de leur niveau.

Hydratez-vous régulièrement : l'altitude, la chaleur ou le froid sec accentuent la déshydratation par la respiration et la transpiration, sans même que vous vous en rendiez compte.

Tout au long de l'activité, restez attentif à l'évolution de la météo.



LES FEUX DE CONDUITS DE FUMÉE (OU FEU DE CHEMINÉE)

Les symptômes du feu de cheminée :

- une odeur de suie dans la maison, un ronflement inhabituel dans le conduit, une élévation importante de la température de la cheminée, l'émission d'étincelles ou de flammes à la sortie du conduit. Si un ou plusieurs de ces phénomènes se manifestent, il est impératif de faire intervenir les pompiers en téléphonant au 18.

LE RISQUE AVALANCHE

Conseils et consignes de sécurité :

Pour le ski de randonnée, ne partez jamais seul, indiquez votre itinéraire en précisant votre horaire de retour, munissez-vous d'un appareil de recherche de victimes d'avalanche (ARVA). Sur le domaine, ne sortez pas des pistes ouvertes, damées et balisées. Si vous êtes témoin d'une avalanche qui a emporté des personnes, prévenez immédiatement les sauveteurs en vous méfiant du risque d'avalanches, tentez de fuir en vous débarrassant des bâtons, essayez de vous cramponner et de vous maintenir à la surface, fermez la bouche pour éviter que la neige emplisse vos poumons. Sous l'avalanche, efforcez-vous de créer une poche d'air, d'émettre des sons brefs et aigus sans bouger et vous essouffler pour économiser de l'air.



HYPOTHERMIE

Après être restée trop longtemps au froid, une personne peut souffrir d'hypothermie (baisse de la température du corps en dessous de 35°). La mettre dans une pièce chaude, remplacer les vêtements humides par d'autres secs et chauds. Bien la couvrir et lui donner une boisson chaude et sucrée. Si la température ne remonte pas ou si elle perd connaissance, appeler les secours.



**LES SERVICES D'URGENCE VOUS RAPPELLENT
DÉSORMAIS AVEC LE**

0 800 112 112



CECI N'EST PAS UN SPAM !

Nous vous conseillons d'enregistrer dès à présent le 0 800 112 112 dans vos contacts. Cela permettra de l'identifier rapidement comme un appel d'urgence et d'éviter de le confondre avec un appel frauduleux ou un démarchage commercial.