

PREV'MAG

N°21 - Décembre 2025

**QUE LA FORCE SOIT
AVEC VOUS !**

université
PARIS-SACLAY

Chaque mois, le Service de Santé Étudiante (SSE) de l'Université Paris-Saclay, vous présente ses actions de prévention et d'éducation en santé pour vous informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir ensemble.





**université
PARIS-SACLAY**

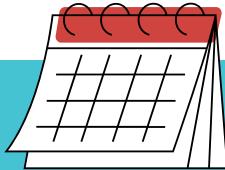
SOMMAIRE



Ce mois-ci vos rendez-vous prévention sur vos campus	4
Le stress de quoi parlons-nous !	5
L'impact du stress sur la santé mentale étudiante : parlons-en !	8
Zoom santé : gestion du stress au quotidien	16
Ressources pour votre santé sur vos campus	19
Flash info santé	21



CE MOIS-CI VOS RENDEZ-VOUS PRÉVENTION SUR VOS CAMPUS



PETIT DEJEUNER EQUILIBRE

Venez déguster un petit déjeuner équilibré offert et bénéficiez des conseils de la diététicienne du SSE
Atrium, **ENS** : Lundi 1er décembre 2025, 8h30 - 11h
Hall, **HBAR** : Mardi 02 décembre 2025, 8h30 - 11h



ATELIER GESTION DU STRESS

Envie d'apprendre à mieux gérer votre stress, venez participer à deux ateliers de relaxation et gestion du stress

BU, **Orsay Vallée** : Mardi 02 décembre 2025, 18h15 - 19h45
Terrasse Studio, **CentraleSupélec** : Samedi 6 décembre 2025, 14h - 15h30

SUR INSCRIPTION

FORUM BIEN-ÊTRE

Massage assis, aromathérapie et atelier boule anti-stress

Lumen, **Orsay Plateau** : Mercredi 3 décembre 2025, 11h30 - 14h
RU La Coulée Verte, **Faculté Jean Monnet** : Jeudi 4 décembre 2025, 11h30 - 14h
Hall BU, **Orsay Vallée** : Mercredi 10 décembre 2025, 11h30 - 14h
Hall d'entrée, **Faculté de Médecine** : Jeudi 11 décembre 2025, 11h30 - 14h
Péristyle, **IUT de Cachan** : Vendredi 12 décembre, 11h30 - 14h



CAFÉ ÉQUILIBRE

L'équipe pluridisciplinaire du SSE vient à votre rencontre, autour d'un café convivial, posez-leur toutes vos questions sur la santé, le bien-être, les ressources disponibles sur le campus, un sujet qui vous préoccupe.

Hall d'entrée, **Faculté de Médecine** : Jeudi 4 décembre 2025, 11h30 - 14h

STAND SANTÉ SEXUELLE

Participez et venez en apprendre davantage sur la santé sexuelle sur vos campus

RU, **CentraleSupélec** : Mardi 2 décembre 2025, 11h30 - 14h
RU l'Expérimental, **Palaiseau** : Mercredi 3 décembre 2025, 11h30 - 14h
RU Les Cèdres, **Orsay Vallée** : Vendredi 5 décembre 2025, 11h30 - 14h



An illustration of a person's head profile facing right. Inside the head, two balloons are floating. One is red and labeled "STRESS" in white capital letters. The other is orange. A hand with a needle is shown puncturing the red balloon. The background is light beige with two small white clouds.

STRESS

LE STRESS : DE QUOI PARLONS-NOUS ?



MECANISMES DU STRESS

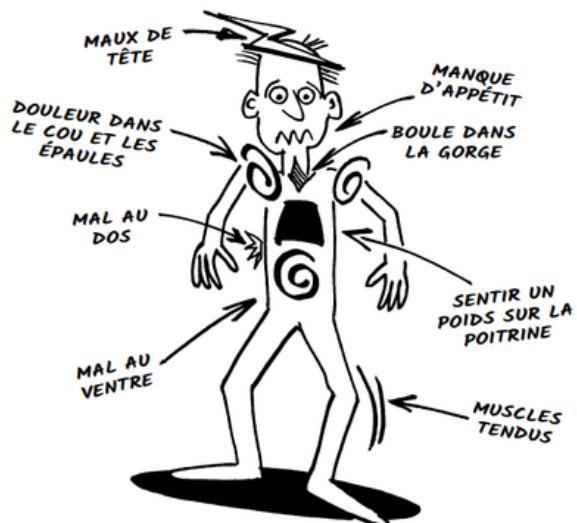
Le stress est une réaction tout à fait normale : c'est un mécanisme d'adaptation qui permet à notre corps de répondre efficacement à une situation perçue comme exigeante ou inhabituelle.

Concrètement, lorsqu'un événement est interprété comme une menace, l'amygdale envoie un signal d'alerte à l'hypothalamus, qui déclenche la libération d'adrénaline puis, si la situation se prolonge, de cortisol via l'axe hypothalamo-hypophysosurrénalien.

Ces hormones augmentent le rythme cardiaque, la vigilance et l'énergie disponible pour réagir.

Si ce mécanisme est utile à court terme, un stress prolongé peut perturber le sommeil, la concentration, l'immunité et la santé mentale. Comprendre ces étapes permet de mieux reconnaître ses signaux internes et d'agir avant que le stress ne devienne chronique.

Sources : OMS & Inserm



Beaucoup de personnes, lorsqu'elles sont stressées...



Conseils | Santé mentale

Découvrez les comportements et activités favorables à une bonne santé mentale.

sanitementale-info-service.fr



BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE : C'EST NORMAL DE STRESSER !

Le stress est essentiel et indispensable pour notre vie (et survie !).

Par exemple, c'est lui qui vous donne l'énergie pour étudier pour votre examen ou la motivation pour réussir votre cours de conduite. Mais s'il s'accumule, il peut devenir problématique...

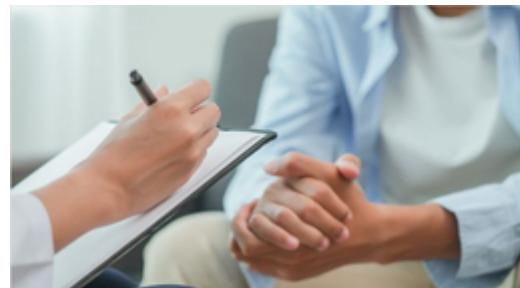
Il existe différents types de stress :

- Le « **bon stress** », stimulant, qui nous aide à réussir.
- Le « **mauvais stress** », qui à l'inverse, est nocif pour notre santé mentale et peut nous faire perdre nos moyens.
- Le **stress aigu** est une forme de stress très intense provoqué par un événement terrifiant ou traumatisant, mais ponctuel et qui ne s'étale pas dans le temps.
- Le **stress chronique** quant à lui est dû à un facteur stressant qui se répète ou se prolonge dans le temps. Le stress peut ensuite être vécu de façon différente par chaque individu, car cela dépend surtout de la perception du sujet.

Sources : NRS, Fédération française de cardiologie, OMS



Comment prendre soin de sa santé mentale pendant ses études ?
Toutes les solutions pour l'avenir des jeunes
[# 1jeunesolution](#)



La santé mentale chez les jeunes : comment les accompagner et les aider ?

Des outils et dispositifs existent pour prévenir et agir avant que le malaise ne s'aggrave.

[f.gouv.fr/May 28](#)

SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE

ATELIER RELAXATION & GESTION DU STRESS

INSCRIPTION

Animé par Christelle CHATELAIN - Sophrologue - Prévention et QVT

Université Paris-Saclay

MARDI 2 DÉCEMBRE 2025 - 18H15 (ORSAY VALLÉE)
SAMEDI 6 DÉCEMBRE 2025 - 14H (ORSAY PLATEAU)

[pole-prevention-sante.sse@universite-paris-saclay.fr](#)

sur inscription

université PARIS-SACLAY

AgroParisTech

CentraleSupélec

Orsay Notre ville

Christelle CHATELAIN

Quelques astuces de naturopathie peuvent aussi soutenir le bien-être : une courte pause en pleine conscience, quelques respirations profondes, une séance de cohérence cardiaque ou une promenade pour décompresser.

Les tisanes sont également de bonnes alliées : camomille pour relâcher les tensions, verveine ou mélisse pour apaiser l'esprit. De petits gestes pour mieux gérer ses responsabilités tout en prenant soin de sa santé mentale.



GÉRER SON STRESS AVANT ET PENDANT UN EXAMEN ?

Pour de nombreux étudiants, examen rime avec stress. Voici quelques conseils pour éviter de rendre une épreuve plus difficile qu'elle ne l'est !

Ci-dessous les conseils de **Sébastien Martinez**, Ingénieur et Champion de France de Mémoire, Formateur en mémorisation, Auteur et Conférencier.

Faire ce qui compte en période de stress : Un guide illustré



Organisation mondiale de la Santé

Comment gérer son stress ? Nos conseils pratiques
Comment gérer son stress ? Situation d'urgence, examens, prise de parole en public... Voici quelques solutions pour vivre sereinement et apaiser les tensions de la vie quotidienne.

L'Etudiant / jan 10, 2024



Gestion du stress
Sébastien MARTINEZ

Avant l'examen

- Ne jamais réviser la veille
- Se détendre pour ne pas penser aux épreuves
- Changer d'air et méditer pour se concentrer
- Bien dormir la nuit précédant l'examen
- Prévoir plus de temps le matin pour vous préparer
- Vérifier toutes vos affaires avant de partir

Pendant l'examen

- Ne pas faire attention à ce que font les autres autour de vous
- Ne pas focaliser sur l'examen comme étant un événement vital
- Se détendre par des pauses et respirations

Avant un oral

- Dédramatiser la situation
- S'étirer avant d'entrer dans la salle d'examen
- Inspirer et expirer trois fois profondément
- Se dire que le jury face à vous n'est pas hostile



DES MASQUES DE RELAXATION DE RÉALITÉ VIRTUELLE À VOTRE DISPOSITION SUR LES CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ (PÔLE SANTÉ ET BIBLIOTHÈQUE)

Besoin d'une bulle de déconnexion dans des paysages naturels ?

Les activités relaxantes comme la lecture, le yoga, le tai chi ou la méditation peuvent également aider à réduire le stress et à maintenir un équilibre mental, tout comme la pratique d'une activité physique au quotidien. En adoptant ces stratégies, les étudiants peuvent mieux gérer leurs responsabilités tout en préservant leur santé mentale et physique.

Nos casques de relaxation dynamique vous proposent un ensemble de méthodes et techniques de bien-être reconnues scientifiquement comme la méditation, la sophrologie ou encore la musicothérapie pour vous aider à vous détendre de manière ludique et innovante en toute autonomie. A chacun de tester et de choisir ce qui lui convient le mieux.

Ces derniers sont disponibles dans différents **pôles santé SSE** et dans les **4 bibliothèques de l'Université Paris-Saclay** (*Lumen, Orsay Vallée, IUT de Cachan, Faculté de médecine*).

**Pour faire une pause,
pensez relaxation guidée
plutôt que cigarette quand
vous révisez à la BU !**

The advertisement features a central figure of a person wearing a VR headset, interacting with a digital interface. The background is a vibrant, abstract collage of scientific and technological motifs, including a large eye, a DNA helix, and various circuit boards. The text "RELAXATION IMMERSIVE SUR VOTRE CAMPUS" is prominently displayed in the center. At the bottom left, there is a QR code with the text "PLUS D'INFOS". On the right side, the Université Paris-Saclay logo is shown, along with contact information: "Université Paris-Saclay Service de Santé Etudiante DANS LES DIFFÉRENTS PÔLES SANTÉ SSE ET BU DE L'UNIVERSITÉ pole-prevention-sante.sse@universite-paris-saclay.fr". Logos for UVSQ, AgroParisTech, CentraleSupélec, and CVEC are also present at the bottom.

L'IMPACT DU STRESS SUR LA SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE : PARLONS-EN !

Au cours de notre vie, notre santé mentale est influencée par de nombreux facteurs, qui s'équilibrent plus ou moins bien selon les moments de vie. Tous ces facteurs sont liés entre eux. Il nous est plus facile d'agir sur certains que sur d'autres.

- **Des facteurs liés à la société dans laquelle on vit :** il s'agit du contexte économique, de l'accès aux soins, de la prise en compte des discriminations, de la pollution, de la crainte pour l'avenir de la planète, etc. Ce sont des facteurs sur lesquels il est difficile d'agir à titre personnel.
- **D'autres facteurs reposent sur notre entourage ou notre milieu de vie :** notre entourage amical, familial, professionnel va avoir une influence sur notre santé mentale, de même que l'environnement dans lequel nous sommes et nos conditions de vie. Par exemple, comment je suis logé, si j'ai un travail ou si je suis au chômage, etc.
- **Enfin, certains facteurs dépendent de ce que nous sommes, de nos ressources personnelles :** notre âge, notre sexe, notre prédisposition génétique, les évènements que nous avons traversés au cours de notre vie notamment pendant l'enfance, influencent largement notre santé mentale. **Notre capacité à gérer nos émotions et le stress jouent aussi un rôle important sur notre bien-être psychologique.** Nos habitudes de vie vont également agir sur notre santé mentale, comme le fait de pratiquer une activité physique régulière ou avoir des loisirs.

[Source : Santé Mentale Info Service](#)

Par exemple, la période des examens est souvent synonyme de stress pour les étudiants. On ne peut bien sûr pas agir sur l'existence des examens, mais on peut apprendre à développer des aptitudes, comme réguler son stress et ses émotions, qui favoriseront notre santé mentale. Ces aptitudes sont appelées **compétences psychosociales**, ou "life skills".

[Source : CRIPS](#)



Arnaud Carré, enseignant-recherche en Psychologie :
"Ma santé mentale ne dépend pas que de moi. Elle dépend en fait de plusieurs facteurs."



“QUELQUES DÉFINITIONS”

BIEN-ÊTRE

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) offre une définition de la santé simple : « La santé est un état de bien-être complet à 3 dimensions : physique, mental et social et ne consiste donc pas seulement à l'absence de maladie ou d'infirmité ».

La définition philosophique dit que le bien-être est un état lié à l'équilibre de différents facteurs qui, ensemble, permettent l'harmonie avec soi et les autres. Cet état lie aussi la satisfaction des besoins du corps et le calme de l'esprit.

Source : OMS

STRESS

Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquelles on est confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général.

Le stress agit sur l'esprit et le corps. Un léger stress n'est pas une mauvaise chose, car il peut nous aider à effectuer des activités quotidiennes. Mais trop de stress peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale. Le fait d'apprendre à gérer le stress peut nous aider à nous sentir moins accablés et à favoriser notre bien-être mental et physique.

Source : OMS

SOMMEIL

Le sommeil correspond à une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive.

Source : Inserm

MOTS-CROISÉS : 8 ASTUCES POUR GÉRER SON STRESS EN PÉRIODE D'EXAMENS



Horizontalement

2. Moment de détente entre les révisions.
4. Activité physique qui réduit les tensions.
6. Technique simple pour se calmer en prenant une grande inspiration.
7. Indispensable pour se sentir reposé et performant.
8. Planification efficace pour éviter le stress de dernière minute.

Verticalement

1. Boire suffisamment d'eau pour maintenir la concentration.
3. Pratique qui aide à apaiser le corps et l'esprit.
5. Être pleinement attentif lors des révisions ou de l'examen.

Réponses : 1. Hydratation, 2. Pause, 3. Relaxation, 4. Exercice, 5. Concentration, 6. Respiration, 7. Sommeil & 8. Organisation



LES APPLICATIONS UTILES

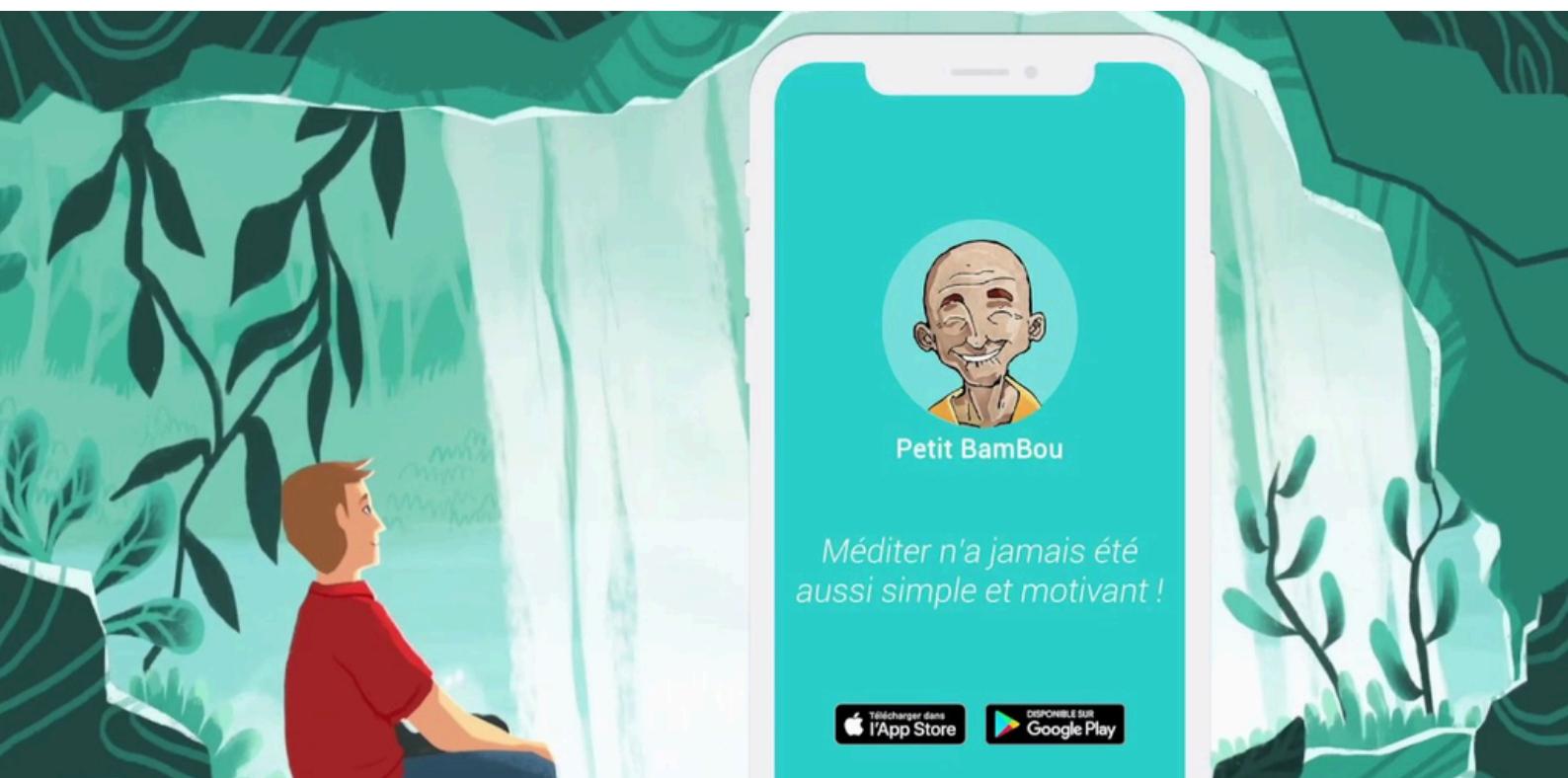
PETIT BAMBOU

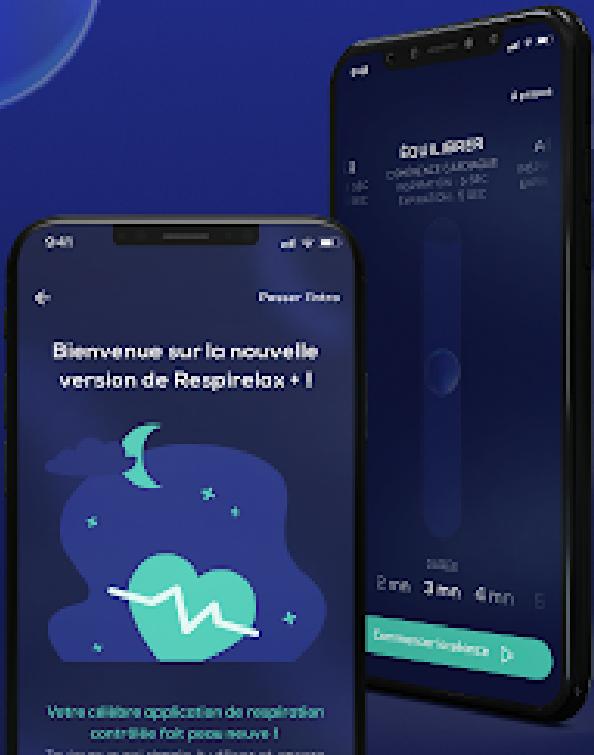
Petit BamBou est l'application idéale pour les étudiants qui souhaitent mieux gérer le stress, améliorer leur concentration ou simplement se détendre. Avec plus de 10 millions d'utilisateurs, elle propose des séances de méditation et de respiration faciles à intégrer dans une journée chargée.

Que ce soit pour mieux dormir, réduire l'anxiété avant les examens, ou rester concentré durant vos révisions, Petit BamBou vous offre des outils simples et efficaces, scientifiquement prouvés pour favoriser votre bien-être.

L'application inclut des séances courtes pour adultes et jeunes, de la musique apaisante pour étudier, et des outils de relaxation accessibles gratuitement, sans publicité. Vous pouvez aussi opter pour un abonnement qui donne accès à plus de 100 programmes spécialisés.

Petit BamBou est gratuite et disponible sur vos appareils. Prenez 5 minutes par jour pour améliorer votre bien-être et rester zen pendant vos études !





RESPIRELAX +

La **cohérence cardiaque** est une méthode qui permet de réguler son stress et ses émotions. Elle a été mise au point en 1990 dans le cadre de travaux scientifiques. Elle permet de mieux synchroniser le rythme cardiaque avec la respiration pour procurer un état de détente et de calme. En 2003, le **Dr.David Servan-Schreiber** explique les principes de cette méthode et ses bienfaits sur la respiration. Elle consiste à réaliser la cohérence cardiaque 3 fois par jour avec 6 respirations par minute et pendant 5 minutes maximum, de préférence assis, le dos bien droit et les jambes décroisées. Chaque inspiration et expiration doivent durer environ 5 secondes.

Développée en collaboration avec Yves-Vincent Davroux, respithérapeute aux **Thermes d'Allevard**, cette application propose une interface intuitive et ergonomique, utilisable même en mode avion ou hors ligne.

Conçue pour une pratique quotidienne, RespiRelax+ vous accompagne à votre rythme. Elle est disponible sur l'**Apple Store** et le **Google Store**, avec des conseils pour débuter en douceur et intégrer progressivement les bienfaits de la cohérence cardiaque dans votre vie quotidienne.



ZOOM SANTÉ : GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN



PAUSE CAFÉ, J'AI BESOIN DE MA DOSE APRÈS MA NUIT

Les pauses café, c'est sacré. Vous voyez vos amis, vous débrievez le dernier examen, vous parlez affaires de cœur ou du dernier match de foot. Et puis, cela vous permet de rester bien éveillé·es. Mais si, en fin de compte, le café jouait avec vos insomnies ?

De nombreuses études scientifiques ont exploré les liens entre caféine, sommeil et performances cognitives. Au niveau cérébral, la caféine agit en masquant la sensation naturelle de fatigue. Les performances cognitives sont temporairement améliorées. Vous ressentez moins la fatigue et vous vous sentez plus concentré·es.

Cependant, cet effet disparaît lorsque votre corps élimine progressivement la caféine, ce qui peut prendre jusqu'à 15 heures. La fatigue s'installe alors brutalement, aussi intense que si vous n'aviez pas bu de café. Le besoin de sommeil n'a pas disparu : il était seulement caché.

Plus vous consommez du café tard dans la journée, plus vous retardez l'arrivée de la fatigue et du sommeil. Si vous dormez moins, vous aurez peut-être l'impression d'avoir besoin de davantage de café pour lutter contre la fatigue.

De plus, si vous buvez les mêmes quantités de café chaque jour, votre corps s'habitue. Vous devrez alors augmenter les doses pour obtenir les mêmes effets : la fameuse "substance magique" anti-fatigue ne fonctionne plus aussi bien.

Ces effets varient beaucoup d'une personne à l'autre : certain·es ressentent un fort impact sur la concentration, d'autres pas du tout. Certain·es éliminent la caféine très rapidement, tandis que d'autres ont besoin de nombreuses heures.

Alors, que faire de la pause café ? Interrogez-vous sur ce qu'elle vous apporte. Si vous cherchez le réconfort d'une boisson chaude et d'un moment convivial, une tisane ou une soupe peuvent tout aussi bien remplir ce rôle. Si vous souhaitez lutter contre la fatigue, écoutez votre corps et essayez une courte sieste : quelques minutes suffisent souvent pour réduire l'envie de dormir. Et si, malgré tout, certains matins seul un café entre amis vous fait du bien... savourez-le, en ayant toutes les clés en main.

Source : Lucile ROGER, Médecin du SSE

L'effet du café sur le stress

En résumé



En petite quantité : la caféine réduit les effets négatifs du stress



En grande quantité : la caféine cause des troubles de l'endormissement

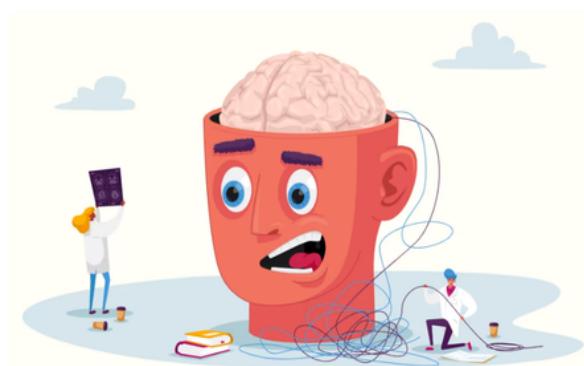


DES PRODUITS POUR BOOSTER SES CAPACITES COGNITIVES

Au cours des études et plus particulièrement en période d'examens, le cerveau est en ébullition. Vous avez sans doute entendu dire que consommer des substances serait alors un moyen de mieux gérer le stress, de lutter contre la fatigue ou même d'améliorer ses performances. De nombreuses substances, licites ou illicites, pourraient alors être consommées, selon l'effet recherché. On retrouve par exemple : le **café**, la **nicotine**, le **cannabis**, la **cocaïne** ou encore des **médicaments dont l'usage médical serait détourné** (amphétamines, anxiolytiques, opioïdes, hypnotiques, etc.).

Or même si les études réalisées suggèrent que la caféine et certains médicaments améliorent l'attention et le temps de réaction, leur **effet est temporaire, modéré, et est associé à des troubles du sommeil.**

De façon générale, la prise, en dose unique, de produits stimulants n'augmente pas ou peu les performances cognitives.



A contrario plusieurs de ces substances **altèrent l'attention, la mémoire et la capacité d'organisation**, qui sont essentielles aux apprentissages et peuvent avoir des conséquences graves pour les consommateurs.

- Le cannabis réduit la concentration.
- L'alcool perturbe le sommeil. La consommation chronique à risque modifie le circuit de la récompense et du stress. L'humeur s'assombrit alors de plus en plus, la fatigue et l'abattement s'accentuent, ce qui a pour conséquence que l'on boit toujours plus.
- La cocaïne en plus de perturber la mémoire, va engendrer des symptômes anxieux et dépressifs lors de la redescente.
- Les anxiolytiques génèrent dépendance rapide, perte de concentration, somnolence, altération de la mémoire et irritabilité.
- Les hypnotiques sont responsables de somnolence diurne, troubles de la mémoire, accoutumance, et diminuent la qualité naturelle du sommeil. À long terme, ils aggravent souvent l'insomnie qu'ils sont censés soulager.
- Les opioïdes, antidouleurs puissants, entraînent dépendance élevée, confusion, troubles de l'humeur, risque de surdosage parfois grave.

Sources : Maad Digital & Addiction Suisse



Le rôle de l'activité physique pour faire face au stress : est-ce une solution ?

D'après une revue de littérature, l'activité physique devrait être l'un des principaux axes de prise en charge du stress, de la dépression et de l'anxiété.

anxiete.fr / Oct 13, 2023

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME OUTIL DE GESTION DU STRESS

Être étudiant peut parfois être une source de stress : rythme soutenu, examens, nouveaux environnements...

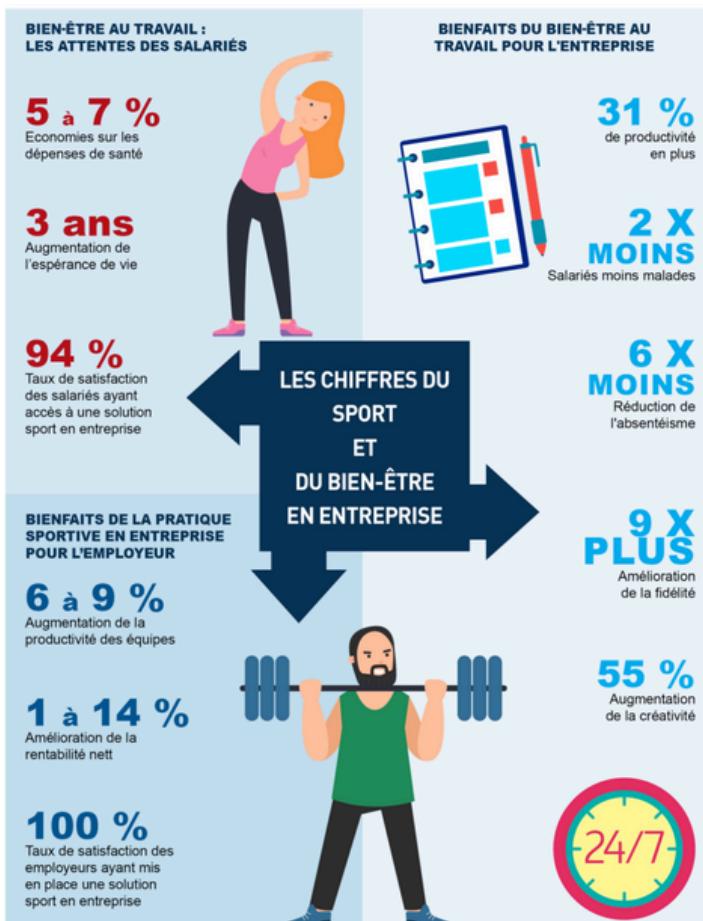
Il est important de savoir que le stress n'est pas toujours négatif. Il s'agit d'une **réaction naturelle du corps** face à une situation de pression ou de danger. Cependant, lorsqu'il devient chronique, le stress peut entraîner fatigue, anxiété, irritabilité et une baisse de la motivation. Pour mieux le gérer, le mouvement est un véritable allié.

La pratique régulière d'une activité physique aide le cerveau à libérer des endorphines, souvent appelées hormones du bonheur, qui procurent une sensation de bien-être et de détente.

Elle permet également de réduire le taux de cortisol, l'hormone du stress, et d'améliorer la qualité du sommeil, la concentration ainsi que la récupération physique et mentale.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) rappelle d'ailleurs que l'activité physique "permet de **réduire le risque de troubles psychiques** en agissant notamment sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété."

Sources : OMS et CAIRN.INFO



RESSOURCES POUR VOTRE SANTÉ SUR VOS CAMPUS

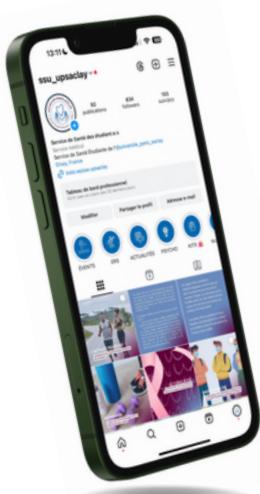


LE SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE (SSE)

Pour rappel, le SSE est votre service de prévention en santé . Son équipe pluridisciplinaire (médecins de prévention, infirmier·es, psychologues, diététicien·nes, addictologues, centre de santé sexuelle, ...) vous accueille pour :

- *Examen préventif de santé pour tous les étudiant·es, pour les étudiantes et étudiants internationaux primo-arrivée·es, pour les étudiant·es en situation de handicap ou de précarité ;*
- *Aménagements d'études / examens en lien avec une situation de handicap temporaire ou permanente ;*
- *Contrôles vaccinaux ;*
- *Consultations de diététique ;*
- *Accompagnement psychologique ;*
- *Lutte contre les conduites addictives ;*
- *Suivi gynécologique, contraceptions, dépistages et traitement IST ;**
- *Actions de prévention et de promotion de la santé.*

*Hors UVSQ



LES PÔLES SANTÉ DU SSE

CAMPUS PLATEAU DE SACLAY

- Pôle Santé SSE CentraleSupélec
- Pôle Santé SSE Bat640
- Pôle Santé SSE IUT Orsay
- Pôle Santé SSE ENS
- Pôle Santé SSE AgroParisTech

CAMPUS ORSAY VALLEE

- Pôle Santé SSE Orsay Vallée Bât.336

CAMPUS DU KREMLIN BICETRE

- Pôle Santé SSE Le Kremlin Bicêtre

CAMPUS CACHAN

- Pôle Santé SSE IUT de Cachan

CAMPUS SCEAUX

- Pôle Santé SSE Sceaux Faculté de Jean-Monnet
- Pôle Santé SSE IUT Sceaux

CAMPUS de l'UVSQ

- Centre de santé à la Maison des Étudiants de Guyancourt
- Pôle Santé SSE IUT Vélizy
- Pôle Santé SSE IUT Mantes-la-Jolie
- Pôle Santé SSE IUT de Rambouillet
- Pôle Santé SSE Université de Versailles
- Pôle Santé SSE Université de Guyancourt

Pour en savoir plus :

- *Service de santé de l'université Paris-Saclay*
- *Service de santé de l'UVSQ*



SERVICE UNIVERSITAIRE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



MISSION ÉGALITÉ DIVERSITÉ

Depuis sa création en 2015, la MED agit en faveur de l'égalité entre les femmes et les hommes et pour le respect de la diversité. Elle veille à ce que ces valeurs humanistes soient intégrées aux différentes réflexions, stratégies et politiques de l'établissement, de manière transversale.

Son rôle principal est de promouvoir une culture commune d'égalité et de lutte contre les discriminations dans toutes les strates de la vie universitaire et de sa communauté (étudiante et des personnel..).

Elle coordonne le **Dispositif de signalement Dalida** de l'université :

Signalement, orientation et accompagnement des victimes en lien avec les chargé.es de mission égalité, racisme/antisémitisme et handicap, la juriste référente VSS/discriminations/harcèlements ainsi que la conseillère en prévention des risques psycho-sociaux.

Université Paris Saclay

Contact : egalite.diversite@universite-paris-saclay.fr

Contact Dalida : contact.dalida@universite-paris-saclay.fr

UVSQ

Contact : stopetu@uvsq.fr

Le SUAPS est votre allié pour affronter la période des examens avec sérénité. Au-delà des sports traditionnels, le SUAPS propose une offre dédiée au bien-être et à la gestion du stress, idéale pour cette période intense. Des cours de sophrologie, de méditation, de yoga et de pilates sont accessibles tout au long de l'année pour vous aider à évacuer le stress, à mieux vous concentrer et à améliorer votre qualité de sommeil.

Ces activités sont encadrées par des professionnels qualifiés, prêts à vous accompagner dans l'optimisation de votre préparation physique et mentale.

Que ce soit pour vous détendre avant une épreuve, retrouver votre équilibre ou simplement décompresser après une journée d'étude, le SUAPS met à votre disposition plus de 80 disciplines, parmi lesquelles vous trouverez sûrement celle qui correspond à vos besoins du moment.

A l'Université Paris-Saclay, rejoignez le SUAPS à n'importe quel moment, 2 CRÉNEAUX GRATUITS d'activités au choix à l'année,

en vous inscrivant sur le Portail Sport

Contact : service.suaps@universite-paris-saclay.fr
christel.allegri@uvsq.fr

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

université
PARIS-SACLAY



Numéros d'appel d'urgence
Emergency telephone numbers
紧急联系电话号码

15

SAMU

Service d'Aide Médicale Urgent
 Hospital-Operated ambulance
 紧急医疗救助服务

3114

Numéro national de prévention du suicide

National suicide prevention hotline number
 全国自杀预防热线号码

18

POMPIERS

Fire Brigade
 消防员

17
POLICE

Police
 警察

114

Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes

Emergency number for deaf and hard-of-hearing people
 聋人及听力障碍者紧急联系电话

3919

Violences sexistes et sexuelles
Sexist and sexual violence
性别及性暴力



LES SERVICES D'URGENCE DE TOUS LES HÔPITAUX PRENNENT EN CHARGE
 LES URGENCES PSYCHIATRIQUES ET MÉDICALES

THE EMERGENCY DEPARTMENTS OF ALL HOSPITALS HANDLE BOTH
 PSYCHIATRIC AND MEDICAL EMERGENCIES
 所有医院的急诊部门均可处理精神科和医疗紧急情况



Cnaé

0 800 737 800

Dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, violence ou discrimination (de 10h à 21h en semaine et 10h à 14h le samedi)
 A listening, support, and reporting service for students experiencing distress, violence, or discrimination (10 a.m. to 9 p.m. on weekdays and 10 a.m. to 2 p.m. on Saturdays)

为经历困扰、暴力或歧视的学生提供的倾听、支持与举报服务（工作日10:00至21:00，周六10:00至14:00）

PSY IDF

01 48 00 48 00

Ligne d'écoute aux usagers et familles touchés par des troubles psychiques

Helpline for users and families affected by mental health disorders
 为受心理障碍影响的用户及其家属提供的倾听热线

Nightline

Français : 01 85 40 20 10
 English: 01 85 40 20 00

Service d'écoute nocturne pour les étudiant·es par des étudiant·es (de 21h à 2h30 du matin)

Night listening service for students, by students (from 9 p.m. to 2:30 a.m.)

由学生为学生提供的夜间倾听服务（21:00至凌晨2:30）

SOS Help

01 46 21 46 46

Aide à prévenir le suicide et à apaiser l'anxiété par un groupe de professionnels américains et britanniques de la santé et de la santé mentale.

Help prevent suicide and alleviate anxiety by a group of American and British health and mental health professionals.

由一群美英卫生与心理健康专业人士提供的自杀预防及缓解焦虑服务



Numéros d'écoute, d'accueil et d'information
Helplines, reception, and information numbers
咨询、接待和信息热线号码

Le Service de Santé Étudiante de l'Université Paris-Saclay met à votre disposition **un annuaire de ressources en santé mentale de proximité**.

The Student Health Service of the Université Paris-Saclay provides you with **a directory of local mental health resources**.

巴黎萨克雷大学学生健康服务中心为您提供本地心理健康资源名录



FLASH INFOS SANTÉ



L'OPTICIEN QUI BOUGE EST DE RETOUR SUR VOS CAMPUS

Depuis l'année dernière, le SSE a lancé un partenariat avec l'Opticien qui bouge, visant à offrir aux étudiants la possibilité de réaliser **gratuitement** des tests visuels sur le campus. Ce service comprend également la prescription et l'adaptation de lunettes sans avance de frais, dans le cadre du dispositif 100% santé. Ce partenariat a pour objectif de faciliter l'accès à des soins visuels de qualité pour tous les étudiants.



PRENDRE RDV

LUNETISTE SOLIDAIRE SUR ORSAY VISION SOLIDARITÉ



DEPISTAGE IST ET CONTRACEPTION

Le Centre de santé sexuelle départemental (CSS91) et **l'association HF Prévention** sont en partenariat avec l'Université pour proposer aux étudiantes et étudiants des consultations de planning familial et des rendez-vous de dépistages VIH/IST, sans avance de frais, sur le campus.

- **Pour prendre rdv** avec le Centre de santé sexuelle, c'est [ICI](#).
- **Pour connaître les dates de dépistage** de HF prévention, renseignez-vous auprès de vos pôles santé.



OSTEO : DES CONSULTATIONS À 10€



En partenariat avec Ostéobio, vous pouvez bénéficier de consultations d'ostéopathie à tarif préférentiel au pôle santé SSE d'Orsay Vallée (bâtiment 336). Ce service est ouvert à tous les étudiant.es et personnels de l'Université. [Prise de RDV en ligne ICI](#).



BESOIN DE PARLER ? LE SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE EST LÀ POUR VOUS

Le SSE vous propose un accompagnement psychologique gratuit et sans avance de frais. Les psychologues du SSE sont disponibles pour des entretiens confidentiels, afin de vous aider à traverser les difficultés que vous pouvez rencontrer au cours de vos études.

Prendre rendez-vous : les consultations se réservent directement en ligne.

Merci de sélectionner le Pôle Santé de votre établissement de rattachement et d'utiliser le code d'accès disponible sur votre Intranet.

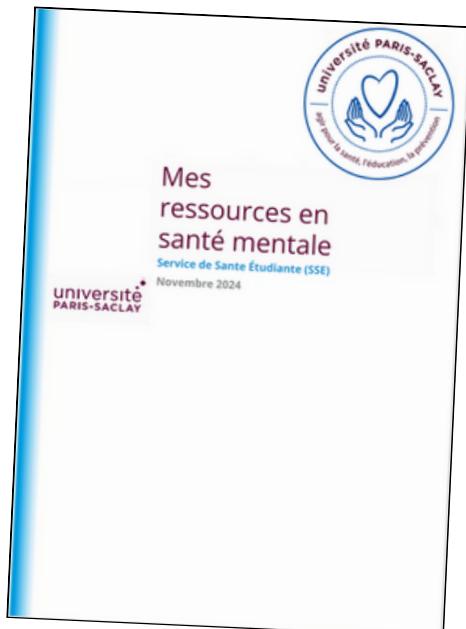
Pour mieux comprendre les enjeux liés à la santé mentale étudiante, le SSE met également à votre disposition un dépliant d'information en français et en anglais.

- [\[Télécharger le dépliant en français\]](#)
- [\[Télécharger le dépliant en anglais\]](#)

Ne restez pas seul·e face à une difficulté : un soutien existe, n'hésitez pas à en bénéficier.

ANNUAIRE DES RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

Le SSE met également à votre disposition un [annuaire recensant un large panel de dispositifs](#) d'accompagnement mis en place à l'Université ou à proximité. Vous pouvez le consulter en vous connectant [sur votre Intranet](#).







LA SANTÉ EST UNE RESSOURCE DE LA VIE QUOTIDIENNE.

Profitez de votre jeunesse, sans jamais détruire votre futur

NOUS CONTACTER



sse@uvSQ.fr



01 39 25 57 22



NOUS CONTACTER



sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr
pole-prevention-sante.sse@universite-paris-saclay.fr
sse.infos-diététiques@universite-paris-saclay.fr
sse.infos-psychologues@universite-paris-saclay.fr



01 69 15 65 39



[@ssu_upsaclay](https://www.instagram.com/@ssu_upsaclay)

