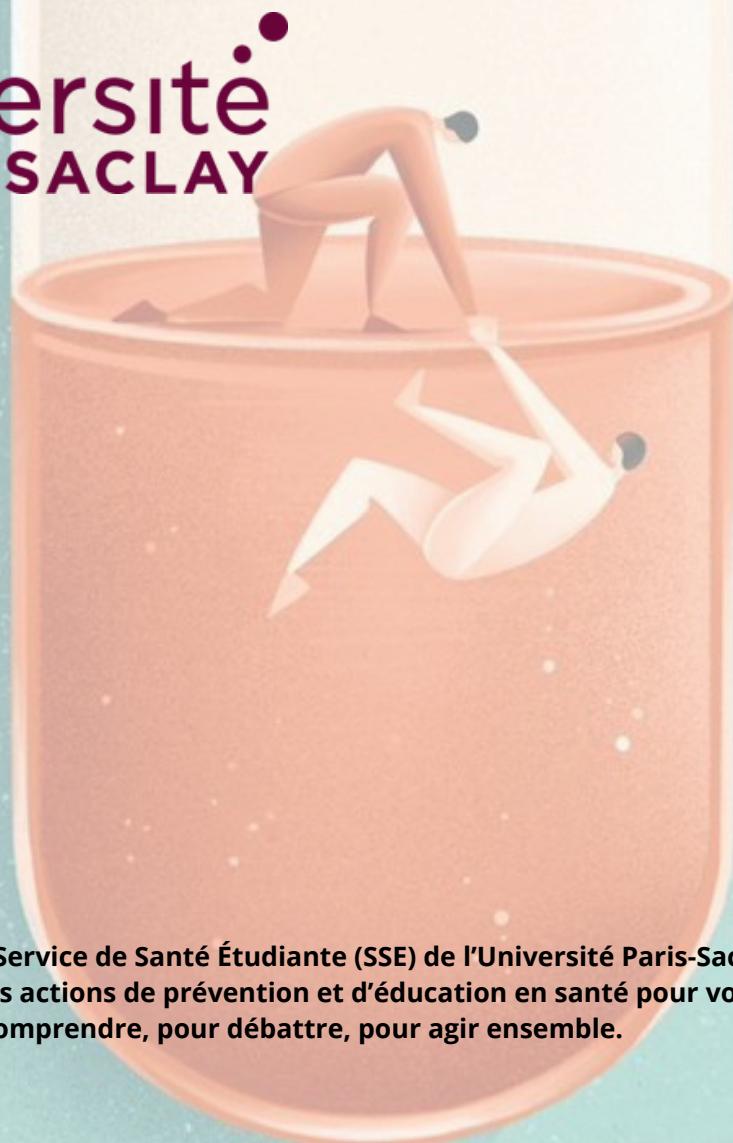


PREV'MAG

N°22 - Janvier 2026

ADDICTO LEARNING

université
PARIS-SACLAY



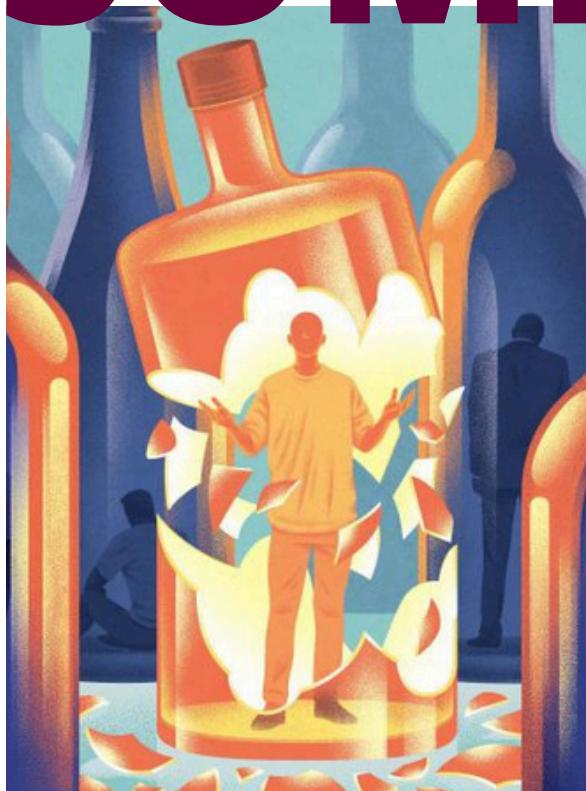
Chaque mois, le Service de Santé Étudiante (SSE) de l'Université Paris-Saclay, vous présente ses actions de prévention et d'éducation en santé pour vous informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir ensemble.





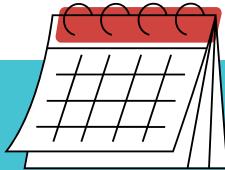
université PARIS-SACLAY

SOMMAIRE



Ce mois-ci vos rendez-vous prévention sur vos campus	3
Conduites addictives : parlons-en !	6
Les nouvelles conduites addictives sociétales	12
Prévenir des conduites addictives : comment se protéger ?	22
Comment se faire aider ?	26
Ressources pour votre santé sur vos campus	30
Flash info santé	32

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



FORUM COMPRENDRE LES ADDICTIONS

Forum addiction avec la présence d'Addiction France, CPAM, Nightline, CSAPA et Voiture tonneau

RU l'expérimental, **Palaiseau** : Mardi 13 janvier 2026, 12h - 14h

RU Les Cèdes, **Orsay Vallée** : Jeudi 15 janvier 2026, 12h - 14h

RU Eiffel, **CentraleSupélec** : Lundi 19 janvier 2026, 12h - 14h

Péristyle, **IUT de Cachan** : Mercredi 21 janvier 2026, 11h30 - 13h30

Hall d'entrée, **Faculté de Médecine** : Jeudi 22 janvier 2026, 12h - 14h

Hall, **IUT de Sceaux** : Lundi 26 janvier 2026, 12h - 14h

RU La Coulée Verte, **Faculté Jean Monnet** : Mardi 27 janvier 2026, 12h - 14h



WEBINAIRES

Jeudi 15 janvier 2026, 17h30 - 18h30 : **Jeux vidéo sans être accro**

Animé par Marion HAZA, Psychologue clinicienne

[JE M'INSCRIS](#)



Mardi 27 janvier 2026, 17h30 - 18h30 : **Dompter les algorithmes des réseaux sociaux**

Animé par Marion HAZA, Psychologue clinicienne

[JE M'INSCRIS](#)

MENER DES ACTIONS DE PRÉVENTION EN MILIEU FESTIF

Venez acquérir des connaissances sur les enjeux de la prévention en milieu festif - recommandé pour les responsables d'associations

Orsay Vallée : Mercredi 21 janvier 2026, 16h -19h

Orsay Vallée : Mercredi 28 janvier 2026, 16h -19h

Orsay Vallée : d'autres dates à venir

île de France
prévention | santé | sida



[JE M'INSCRIS](#)

FORMATION PSC1

Bâtiment 452, **Orsay Vallée** : Samedi 10 janvier 2026, 9h - 17h30

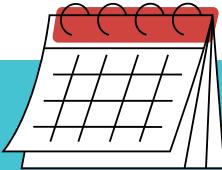
Bâtiment 452, **Orsay Vallée** : Samedi en février 2026 à venir, 9h - 17h30

Bâtiment 452, **Orsay Vallée** : Samedi 14 mars 2026, 9h - 17h30

[JE M'INSCRIS](#)



CE MOIS-CI VOS RENDEZ-VOUS PRÉVENTION SUR VOS CAMPUS DE L'UVSQ



PROGRAMME PRISSM

Salle à venir, **IUT d'Orsay** : Mercredi 21 janvier 2026

Salle 100-103, **Faculté des Sciences d'Orsay** : Lundi 2 février 2026

Salle ED6, **Faculté de Médecine** : Mercredi 11 février 2026

Salle à venir, **IUT de Sceaux** : Lundi 16 mars 2026

JE M'INSCRIS

FORUM ADDICTION ET SANTÉ ÉTUDIANTE



Forum addiction avec la présence du Service de Santé Etudiante de l'UVSQ et du CSAPA 78

Hall d'entrée, **Faculté de Droit Science Politique** : Mardi 20 janvier 2026, 11h30 - 14h

ATELIER SOPHROLOGIE

Atelier de relaxation et de gestion du stress en période d'examen

Bâtiment Buffon, **UFR des Sciences de Versailles** : Jeudi 8 janvier 2026, 13h - 13h45

IUT de Vélizy : Mardi 13 janvier 2026, 12h - 13h

Maison de l'étudiant Marta Pan, **Guyancourt** : Jeudi 15 janvier 2026, 18h15 - 19h15

Maison de l'étudiant Marta Pan, **Guyancourt** : Jeudi 29 janvier 2026, 18h15 - 19h15







CONDUITES ADDICTIVES : PARLONS-EN !

CONDUITES ADDICTIVES

Les conduites addictives sont des pathologies cérébrales définies par une dépendance à une substance ou une activité, avec des conséquences délétères.

Ainsi, une personne est dépendante lorsqu'elle se retrouve dans l'impossibilité de s'abstenir de consommer ; elle perd le contrôle de l'usage d'une substance ou d'un comportement et ce, malgré la survenue de conséquences négatives sur son équilibre émotionnel, sur sa santé et sur sa vie personnelle, familiale et sociale.

Or nous ne développons pas tous une addiction lorsque nous consommons une substance ou un comportement. En effet, la survenue d'une addiction est liée à l'interaction entre :

- **Des facteurs individuels** : âge, sexe, maturité cérébrale, personnalité, humeur, génétique
- **Des facteurs environnementaux** : contexte social/amical, stress, présence de troubles psychiques
- **Le potentiel addictif du produit ou du comportement**

Sources : MILDECA, Ameli & INSERM

MÉTHODE DES 5C

Un moyen simple de définir une addiction est la **méthode des 5C**, définie par le **Pr. Laurent Karila**, psychiatre addictologue. La présence de ces 5C sur une période de 12 mois indique un trouble de l'usage de la substance ou du comportement :

- **Contrôle** : perte de contrôle sur la consommation ou le comportement
- **Craving** : envie irrépressible de consommer,
- **Compulsion** : activité compulsive,
- **Continu** : usage continu, chronique, très régulier
- **Conséquences** : usage continu malgré les conséquences négatives.

DROGUE

On appelle « drogue » toute substance psychotrope ou psychoactive qui perturbe le fonctionnement du système nerveux central (sensations, perceptions, humeurs, sentiments, motricité) ou qui modifie les états de conscience.

Source : MILDECA



LES CONDUITES ADDICTIVES CHEZ LES JEUNES EN FRANCE

Aujourd'hui en France, les conduites addictives chez les jeunes représentent une préoccupation majeure en santé publique. En effet, selon une étude réalisée par l'Observatoire Français des Drogues et des Tendances addictives :



ALCOOL
80,6 % des jeunes de 17 ans expérimentateurs en 2022



TABAC
46,5 % des jeunes de 17 ans expérimentateurs en 2022



CANNABIS
29,9 % des jeunes de 17 ans expérimentateurs en 2022

Que ce soit par recherche de plaisir, par convenance sociale ou bien pour soulager un mal-être, ces substances sont consommées par de nombreux jeunes.

Or l'usage de ces substances ne mène pas systématiquement à une addiction, d'où l'emploi du terme de **conduites addictives**, qui vont englober différents types d'usage, selon la sévérité des troubles qu'ils vont engendrer.

On distingue deux types de conduites addictives :

- **Celles liées à la consommation de substances psychoactives**, qu'elles soient licites (alcool, tabac), détournées de leur usage (médicaments, proto, poppers, solvants, etc) ou illicites (cannabis, cocaïne, héroïne, ecstasy, etc).
- Et les **conduites addictives sans substances**, liées à des comportements. Aujourd'hui, seuls les jeux d'argent et de hasard ainsi que les jeux vidéos sont reconnus comme des conduites addictives. Toutefois, les troubles de l'usage des réseaux sociaux, des achats compulsifs, de la bigorexie (dépendance à l'exercice physique), ou encore de la pornographie, peuvent s'apparenter à des conduites addictives.

Source : [OFDT](#)



POURQUOI DEVENONS-NOUS ADDICT ?

Chez les jeunes, plusieurs facteurs expliquent pourquoi certaines habitudes peuvent rapidement créer une dépendance.

Un cerveau en pleine construction

Le cerveau des jeunes adultes est encore en développement, notamment dans les zones liées à la prise de décision et au contrôle des impulsions. Cela les rend plus vulnérables aux comportements addictifs, car ils recherchent plus intensément le plaisir et les sensations fortes immédiates.

Le rôle de la dopamine

Lorsqu'on consomme une substance ou que l'on adopte une habitude addictive, le cerveau libère de la dopamine, un neurotransmetteur associé au plaisir. Plus la stimulation est intense et répétée, plus le cerveau s'habitue et réduit sa production naturelle, obligeant à consommer davantage pour retrouver cette sensation initiale de plaisir.

Facteurs sociaux et psychologiques

L'entourage joue un rôle clé : un jeune entouré de personnes consommant des substances a plus de chances de développer une addiction. De plus, le stress, l'anxiété et une faible estime de soi peuvent pousser à chercher du réconfort dans des comportements addictifs.

Sources : Santé Publique France, Inserm & OFDT





L'HYPERCONNEXION

L'ère du numérique a transformé le quotidien des jeunes. Si l'accès instantané à l'information et la multiplication des interactions offrent des opportunités inédites, ils imposent également une pression constante pour être toujours connectés, réactifs et performants.

Les données récentes témoignent de l'ampleur de ce phénomène :

- **Usage massif des smartphones :** Selon le rapport Digital 2023 de We Are Social et Hootsuite, environ **98 % des jeunes âgés de 16 à 24 ans** possèdent un smartphone, et **passent en moyenne 2 h 30 par jour** sur les réseaux sociaux.

Source : Digital 2023 – We Are Social & Hootsuite

- **Pression ressentie par les jeunes :** Une enquête réalisée par l'Observatoire Français des Médias en 2022 révèle que près de 70 % des jeunes estiment subir une pression pour être constamment connectés et actifs en ligne.

Source : Observatoire Français des Médias, 2022

- **Impact sur la santé :** Une étude de l'Inserm, publiée en 2020, montre que l'utilisation excessive des écrans est associée à une augmentation de 30 % du risque de troubles du sommeil et d'anxiété chez les adolescents.

Source : Inserm



Ma dernière fois
Podcast par Addict'AIDE - Témoignage de Julie



L'ISOLEMENT, CONSÉQUENCE DÉVASTATRICE DES ADDICTIONS

Dans un monde hyperconnecté où nos écrans nous relient en permanence, il est paradoxal de constater que nous nous retrouvons **souvent isolés des véritables interactions humaines**. Les conduites addictives entraînent rapidement un isolement social profond et souvent durable. Cette réalité complexe, marquée par la rupture des liens familiaux et amicaux, aggrave le vécu de ceux qui en souffrent et limite l'accès à des soutiens essentiels.

Les comportements addictifs apparaissent parfois comme un moyen d'échapper à une réalité difficile ou de gérer un stress important parfois fausse et éphémère facilitation pour se faire accepter dans une groupe. Toutefois, **à mesure que l'addiction progresse, elle engendre des conséquences sociales lourdes**. L'individu se retrouve souvent de plus en plus isolé à mesure que ses proches, désemparés face à la situation, s'éloignent. Ce retrait social renforce alors la dépendance, créant un **cercle vicieux où l'isolement alimente l'addiction et vice versa**.

Sources : Inserm & Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies



STRESS, ANXIÉTÉ : L'IMPACT DES CONDUITES ADDICTIVES

Le stress et l'anxiété font partie du quotidien, que ce soit dans les études ou la vie personnelle. Pour y faire face, certaines personnes adoptent des comportements addictifs comme la **consommation d'alcool**, de **drogues** ou **l'usage excessif des écrans**. Mais cette solution peut rapidement aggraver la situation et créer un cercle vicieux.

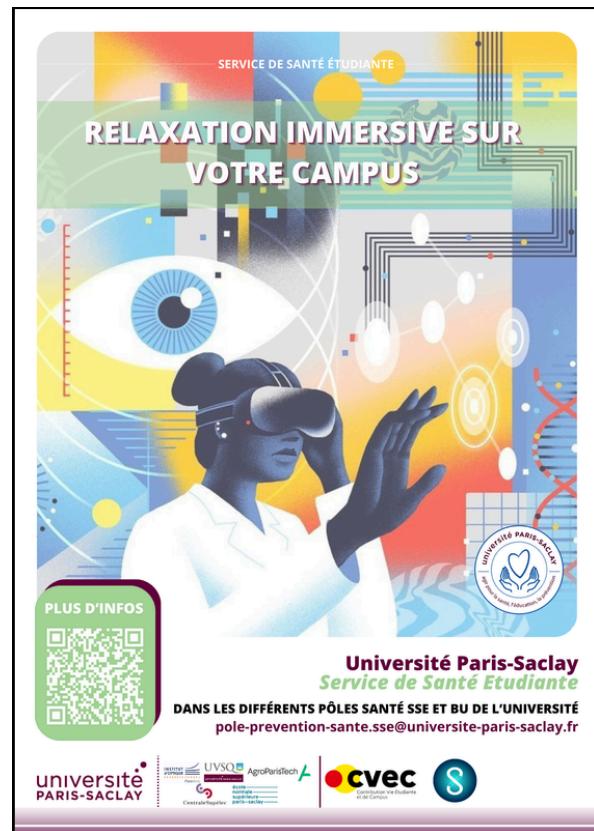
Alors, pourquoi le stress pousse à l'addiction ?

Quand on est soumis à trop de pression (examens, responsabilités, problèmes personnels), le stress devient difficile à gérer. Pour se sentir mieux, certains cherchent des moyens de se détendre rapidement, comme boire de l'alcool, fumer ou passer des heures sur leur téléphone. Ces pratiques procurent un soulagement immédiat, mais à long terme, elles renforcent le stress au lieu de l'éliminer.

L'anxiété et conduites addictives : Un engrenage dangereux

L'anxiété, qui est souvent la conséquence d'un stress prolongé, peut s'installer durablement et affecter la qualité de vie. L'addiction devient alors une fausse solution pour calmer ses angoisses.

Sources : Santé Publique France, Inserm & OFDT



Le Service de Santé Étudiante met à disposition des casques de relaxation dynamique, qui proposent des méthodes de bien-être reconnues scientifiquement, telles que la méditation, la sophrologie ou encore la musicothérapie. Ludiques et innovants, ils permettent de faire une pause, de relâcher la pression et de retrouver un apaisement en toute autonomie, chacun pouvant choisir la technique qui lui correspond le mieux.

Ces casques sont disponibles dans plusieurs **pôles santé du SSE** ainsi que dans les **4 bibliothèques de l'Université Paris-Saclay** (*Lumen, Orsay Vallée, IUT de Cachan et Faculté de médecine*). Alors, lors de vos révisions à la BU, pensez à une séance de relaxation guidée plutôt qu'à une cigarette par exemple !

MOTS MÊLÉS SUR LES NOTIONS DE BASE DES CONDUITES ADDICTIVES

M	L	G	P	Q	T	S	S	E	R	T	S	V	S
O	C	E	D	R	R	I	S	Q	U	E	S	S	D
A	C	F	C	A	E	L	C	I	D	N	M	E	Z
N	O	B	C	N	H	V	J	A	E	Z	P	K	Z
O	N	P	T	V	A	X	E	C	B	E	T	L	T
I	S	Q	U	M	S	R	R	N	N	A	O	U	H
T	O	N	E	O	K	A	E	D	T	O	T	Q	X
C	M	K	Q	F	N	D	A	L	C	I	T	B	S
I	M	K	S	S	X	N	V	L	O	B	O	X	Z
D	A	Z	G	A	C	R	A	L	I	T	A	N	J
D	T	F	S	E	Q	E	D	U	N	G	D	Z	T
A	I	E	Q	U	I	L	I	B	R	E	F	Z	G
E	O	G	S	I	B	A	N	N	A	C	R	G	T
U	N	M	P	D	P	M	Q	W	A	F	V	Z	U

LÉGENDES

- PREVENTION
- CONSOMMATION
- DÉPENDANCE
- EQUILIBRE
- ADDICTION
- TOLERANCE
- CANNABIS
- RISQUES
- ECRANS
- STRESS
- ALCOOL
- TABAC



LES NOUVELLES ADDICTIONS SOCIÉTALES



LES ADDICTIONS SANS SUBSTANCES : PARLONS-EN !

ÉCRANS ET RÉSEAUX SOCIAUX

Chez les étudiants, l'usage des écrans et des réseaux sociaux est quasi généralisé : **plus de 90 % des 18-25 ans utilisent les réseaux sociaux quotidiennement** et près d'un étudiant sur deux y passe plus de 4 heures par jour.

Cette utilisation intensive favorise des comportements addictifs, avec une difficulté à se déconnecter, une baisse de la concentration, des troubles du sommeil et un impact sur la santé mentale.

Les réseaux sociaux s'appuient notamment sur la **FoMO** (*Fear of Missing Out*), la peur de manquer une information, un événement ou une interaction, qui pousse à consulter son téléphone de manière répétée, parfois de façon compulsive. Ce mécanisme renforce la perte de contrôle du temps passé en ligne et peut nuire au bien-être et aux études.

L'enjeu aujourd'hui, n'est donc pas de supprimer les écrans, mais d'apprendre à en faire un usage plus conscient et équilibré, en respectant des temps de pause et de déconnexion.

Sources : Santé Publique France, Inserm, ANSES & OMS



Smartphone et réseaux sociaux
UNE ADDICTION ?

JEUX DE HASARD ET pari sportif

Les jeux de hasard et les paris sportifs, sont aujourd'hui reconnus comme une conduite addictive comportementale.

En France, plus de la moitié des adultes ($\approx 52\%$) ont joué à des jeux d'argent en 2023. Chez les jeunes, la pratique est aussi préoccupante : selon certaines enquêtes, près de 28 % des adolescents de 17 ans ont déjà joué à un jeu d'argent dans l'année, et environ 1,3 % sont susceptibles d'avoir une pratique à risque.

Bien que l'accès soit interdit aux mineurs, plus d'un tiers des 15-17 ans ont déjà parié, souvent encouragés par une publicité omniprésente et des stratégies marketing ciblant les jeunes voir les parents.

Ces pratiques peuvent entraîner stress, isolement, rêve de l'argent facile et difficultés financières engrenage 12 parfois vers action illégitime.

Source : Ameli

JEUX VIDÉOS SANS ÊTRE ACCRO

Animé par Marion HAZA - Psychologue clinicienne et maître de conférences

Webinaire pour comprendre et maîtriser vos usages des écrans et des jeux vidéo !



INSCRIPTION



En ligne - Université Paris-Saclay

Le 15 janvier 2026 de 17h30 à 18h30

INSCRIPTION RECOMMANDÉE

pole-prevention-sante.sse@universite-paris-saclay.fr

DOMPTER LES ALGORITHMES DES RÉSEAUX SOCIAUX

Animé par Marion HAZA - Psychologue clinicienne et maître de conférences

Webinaire pour comprendre et déchiffrer les algorithmes qui gouvernent nos réseaux !



INSCRIPTION



En ligne – Université Paris-Saclay

Le 27 janvier 2026 de 17h30 à 18h30

INSCRIPTION RECOMMANDÉE

pole-prevention-sante.sse@universite-paris-saclay.fr

L'ALIMENTATION ET LE SUCRE

Pour certaines personnes, le rapport à la nourriture peut **dépasser le simple plaisir et devenir compulsif**.

Cette addiction alimentaire se traduit par des **envies difficiles à contrôler**, une **consommation répétée** malgré les effets négatifs et une perte de contrôle similaire à d'autres dépendances. Les jeunes sont particulièrement concernés, surtout face au stress, à l'anxiété ou aux émotions difficiles. Les signes à repérer incluent **l'envie irrépressible de certains aliments**, la **culpabilité** après avoir mangé, ou le fait de **manger pour gérer ses émotions**.

Le sucre, présent dans de nombreux aliments ultra-transformés ou sucreries, et donc invisible, peut créer un comportement compulsif similaire à une addiction. Chez les jeunes, il stimule les circuits de récompense du cerveau, provoquant des envies difficiles à contrôler et une consommation répétée, même sans faim. Bien que le sucre ne soit pas classé comme drogue, il stimule les circuits de récompense du cerveau et peut créer des comportements compulsifs.

Sources : Université de Bordeaux, CERIN



Quotidien

La bigorexie, addiction au sport, touche de plus en plus de jeunes

BIGOREXIE

Chez les jeunes adultes, et notamment les étudiants, la pratique sportive peut parfois basculer vers une addiction comportementale appelée **bigorexie**, caractérisée par une obsession de l'exercice physique et du contrôle du corps, au détriment de la santé, de la vie sociale ou des études. Elle peut être liée à des troubles du comportement alimentaire.

Selon la littérature scientifique récente, entre **5 % et 8 % des jeunes adultes** présenteraient des signes de dépendance à l'activité physique, avec des taux plus élevés dans certaines populations étudiantes ou fréquentant intensivement les salles de sport. Elle se manifeste par une perte de contrôle, le besoin d'augmenter sans cesse l'intensité ou la fréquence des entraînements, et une culpabilité ou une anxiété marquée en cas de repos, même en présence de fatigue ou de blessures.

Les experts soulignent le rôle des réseaux sociaux, de certaines applications spécifiques et des idéaux corporels irréalistes, qui renforcent la pression à la performance et à l'apparence chez les 18-25 ans. Bien que le sport soit bénéfique pour la santé, ces usages excessifs peuvent entraîner des conséquences physiques et psychologiques, rendant essentielle la sensibilisation à une pratique sportive équilibrée.

Sources : Addiction France, OFDT & Santé Publique France

SUCRE : VISIBLE OU INVISIBLE ?

Selon vous, dans quels aliments retrouve-t-on du sucre ?

1.



2.



3.



4.



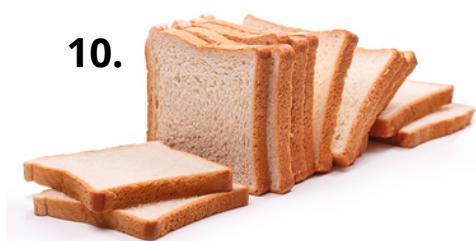
5.



7.



10.



9.



8.



Réponses : Toutes les propositions comportent du sucre !

Source : Equipe PPS



NOUVELLES SUBSTANCES CHEZ LES JEUNES

CHEMSEX

Ce terme vient de l'anglais "chemical" produit chimique. C'est l'**utilisation de substances psychoactives illicites lors des rapports sexuels**, tels que la cocaïne, la kétamine, le GHB, la MDMA, etc.

Ces substances, parfois mélangées à de l'alcool ou à des médicaments, peuvent entraîner une **altération du jugement et avoir des effets nocifs sur la santé**.

L'objectif étant d'augmenter les sensations et le plaisir sexuel, de se sentir plus performant et d'avoir des pratiques sexuelles sans pression et donc parfois à risque.

Cette pratique, généralement collective, est courante chez les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes ainsi que dans le milieu libertin hétérosexuel, et peut durer plusieurs heures voire plusieurs jours.

Ces substances peuvent provoquer des troubles cardiovasculaires, hépatiques, rénaux, neurologiques, transmettre des infections, voire conduire à un surdosage. Ils peuvent également engendrer une altération du jugement, des troubles de santé mentale et entraîner une dépendance.

Source : SSE



Dopage intellectuel : l'usage de psychostimulants par les étudiants en...

Soumis à une rude pression et à une charge de travail intense, les étudiants en médecine tentent...

• Salle de presse de l'Inserm / May 27, 2016

USAGE DÉTOURNÉ DES MÉDICAMENTS

Pendant les études supérieures 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 vos performances.

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 associé à des troubles du sommeil. Ces substances **altèrent également l'attention, la mémoire et la capacité d'organisation, qui sont essentielles aux apprentissages et peuvent avoir des conséquences graves pour les consommateurs**.

Par exemple :

- **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.

ALCOOL

En France, l'alcool reste la substance psychoactive la plus consommée par les jeunes adultes, même si les modes de consommation évoluent. Chez les **jeunes adultes de 18-24 ans**, les comportements ne sont **pas simplement une question de fréquence**, mais surtout de **manière de boire**.

Contrairement à la consommation quotidienne plus typique des générations plus âgées, **les étudiants boivent souvent moins souvent mais plus intensément lors des soirées**, avec des épisodes de binge drinking fréquents qui augmentent les risques d'accidents, d'agressions ou de comportements à risque.

Les conséquences pour les étudiants : troubles du sommeil ou de la mémoire, baisse des performances académiques, accidents, relations sociales tendues, ou encore violences sexistes et sexuelles.

Même si certaines données récentes montrent une tendance générale à la baisse des consommations chez les adolescents, les épisodes à risque restent fréquents chez les jeunes adultes, ce qui souligne l'importance de la prévention, de l'information et d'une consommation réfléchie, en particulier dans les contextes festifs ou universitaires.

Sources : Alcool-info-service et Drogues.gouv



PROTOXYDE D'AZOTE

Aussi connu sous le nom de "gaz hilarant", ou "proto", le protoxyde d'azote est un gaz stocké dans des cartouches pour siphon à chantilly, des aérosols d'air sec ou des bonbonnes utilisées en médecine et dans l'industrie. Il est transféré dans des ballons de baudruche afin d'être inhalé.

Recherché pour ses propriétés euphorisantes, les rires incontrôlés et les distorsions visuelles et auditives qu'il provoque, les effets sont quasiment instantanés et disparaissent en 2 à 3 minutes. D'où le risque de prise répétée et la consommation importante.

Or ce produit présente des **risques majeurs pour la santé, à chaque prise** :

- Brûlure par le froid
- Hypoxie pouvant entraîner la mort
- Perte de connaissance
- Perte des réflexes de toux et déglutition

En cas de prise massive et régulière, on peut observer de plus en plus souvent :

- **Troubles neurologiques graves**
- **Complications vasculaires**
- **Complications psychiatriques**
- **Addiction et perte de contrôle**

Sources : Drogues-info-service et ARS Auvergne Rhône Alpes

Le logo est une forme de bulle rouge avec une forme de goutte d'eau à l'intérieur.

Alcoomètre | Alcool Info Service
Vous souhaitez évaluer votre consommation et savoir si elle présente des risques pour votre santé ?
alcool-info-service.fr

Baptiste Mulliez est un jeune homme avec des cheveux courts, portant un pull bleu. Il est devant une caméra et parle. Il y a un bouton de play devant lui.

Témoignage de Baptiste M...
Baptiste Mulliez, Patient expert
Bonjour je m'appelle Baptiste Mulliez, j'ai 30 ans.

L'affiche a un fond orange et contient des formes géométriques colorées. Le titre est « #protoxyde d'azote ». En bas, il y a une question : « Que dire à un jeune qui consomme ? ». Les réponses sont : « Rappelez-lui que le mieux c'est de ne pas prendre de proto, expliquez-lui les risques et que la vente est interdite aux mineurs » et « Si vous êtes sûr qu'il en consomme, conseillez-lui de : ». Une liste de recommandations suit, dont : « Inhaler dans un ballon car le gaz très froid peut provoquer des brûlures », « Ne pas consommer debout pour éviter une chute », « Bien respirer entre chaque inhalation », « Ne pas multiplier les prises même si l'effet dure peu », « Ne pas conduire après avoir consommé », « Garder les cartouches loin des flammes », « Appeler le 15 en cas de problèmes ». En bas, il y a le logo « DROGUES-INFO-SERVICE FR » et le numéro de téléphone « 0 800 23 13 13 ».



CANNABIS

Substance illicite la plus consommée par les jeunes adultes. En 2017, **environ 27 % des 18-25 ans ont déclaré en avoir consommé au cours de l'année.**

La dépendance au cannabis touche 3% des 18 à 64 ans.

Le cannabis est une plante (*chanvre*) composée de nombreux principes actifs, dont le THC (tétrahydrocannabinol) connu pour ses effets psychoactifs ou encore le cannabidiol (CBD) utilisé pour ses vertus thérapeutiques. Sa consommation régulière peut entraîner une **dépendance**.

Le cannabis peut se consommer sous plusieurs formes :

- l'herbe,
- la résine
- ou encore l'huile (plus concentrée).

Le cannabis peut être fumé, vaporisé ou ingéré sous forme de gâteau (« space cake ») ou d'infusion. Les effets recherchés sont la sensation de bien-être, **l'apaisement** et une **euphorie légère**. Mais un dosage excessif peut provoquer **somnolence, malaises, nausées, impression d'étouffement, « bad trip » et perte de contrôle**, voire **psychose cannabique...**

Une consommation régulière de cannabis peut entraîner des **difficultés de concentration et un désintérêt/démotivation pour les activités habituelles**.

Evaluez un usage nocif de cannabis

PETE TON CRANE

Autrement appelé "PTC" ou "Buddha Blue", le Pète Ton Crâne est un cannabinoïde de synthèse, qui présente des **effets plus forts que le cannabis et qui peut être à l'origine d'effets secondaires inattendus** comme des hallucinations, un sentiment d'anxiété, une agitation, une irritabilité. Il est aussi **plus addictogène** que le cannabis.

Il se présente majoritairement sous forme de liquide pour vapoteuse ou pour être pulvérisé sur des mélanges de plantes séchées que l'on fume.

Les intoxications récentes au « PTC » ont montré que ces drogues présentent aussi des risques plus importants :

- **Des troubles psychiatriques** : crise de paranoïa, attaque de panique.
- **Agressivité contre soi-même** pouvant aller jusqu'à des idées suicidaires.
- **Difficulté à bouger, vertiges, perte d'équilibre.**
- **Tachycardie et autres troubles du rythme cardiaque.**
- **Surdose pouvant entraîner le décès.**

Conseils de réduction des risques :

- Le mieux est de s'abstenir de consommer.
- Consommer avec des gens de confiance, dans un contexte rassurant et reporter la consommation, quand on se sent fatigué, stressé, anxieux.
- Ne pas se fier à la composition indiquée par les sites internet ou sur les sachets.
- Eviter de consommer ces produits si vous avez des antécédents cardiaques, rénaux ou psychiatriques.
- En cas de période prolongée de battement du cœur rapide ou de douleurs thoraciques, appeler les secours (18 ou 112).
- Ne pas prendre le volant après avoir consommé. Même si on pense que l'on en est capable. Tout consommateur est concerné à court ou moyen terme d'où la nécessité de gérer les risques qu'on prend.



SOUMISSION CHIMIQUE

On appelle « soumission chimique » le fait de **donner à quelqu'un un produit (drogue ou médicament) à son insu, dans le but de commettre des actes** tels que : agressions sexuelles, viol, violence physique, vol, maltraitance... Les soumissions chimiques ont **surtout lieu à domicile**.

Cette « soumission » **rend la victime incapable de réagir ou de prendre des décisions**, en altérant son jugement, son consentement et le souvenir des évènements.

En France, la **soumission chimique** a connu une **augmentation significative** des cas, avec une augmentation de près de **70%** entre 2022 et 2021. En 2022, il y a eu **1229 signalements** de soumission chimique suspects, contre **727 en 2021** et **539 en 2020**.

Si vous êtes victime, que faire ?

- La loi punit ce genre de comportement par une peine **d'emprisonnement et amende**.
- **Portez plainte dans n'importe quelle gendarmerie ou commissariat de police**, car seul le dépôt de plainte donne accès aux Unités médico-judiciaires (UMJ) et à la gratuité de la prise en charge (examens et prélèvements).
- Si vous ne souhaitez pas porter plainte, vous pouvez **vous rendre chez votre médecin ou aux urgences**, afin de bénéficier des traitements adaptés à votre situation.

Sources : ANSM, Améli, drogues-info-service

**tabac
info
service**

fumer la chicha risque
Une nouvelle vie sans tabac est possible, pour vous accompagner vous trouverez sur ce site la motivation, le soutien et les conseils dont vous aurez besoin.

tabac-info-service.fr



TABAC, VAPOTAGE, CHICHA

Tabac, cigarette électronique et chicha sont largement présents chez les jeunes, souvent perçus comme peu risqués ou consommés « occasionnellement ». Pourtant, ces pratiques peuvent **rapidement entraîner une dépendance et avoir un impact réel sur la santé**.

Responsable de 75 000 décès par an en France, le **tabac reste la première cause de mortalité évitable en France**. La nicotine, présente dans la plupart des cigarettes et e-cigarettes, est une substance très addictive, particulièrement chez les jeunes, dont le cerveau est encore en développement.

Le vapotage, parfois vu comme inoffensif, peut favoriser l'entrée dans une dépendance dès le plus jeune âge, notamment lorsqu'on n'a jamais fumé.

La chicha est souvent considérée comme plus douce, mais une séance expose à une grande quantité de fumée et de substances toxiques, avec des risques respiratoires et cardiovasculaires similaires au tabac.

Ces consommations sont fréquemment liées aux moments de détente ou de sociabilité, mais peuvent aussi masquer du stress ou un mal-être. **Être attentif à ses usages et en parler est essentiel**.

Sources : Santé Publique France, Tabac info Service



Centre de Référence sur les Agressions Facilitées par les Substances

Vous pensez avoir été victime d'une soumission chimique ?
Prenez contact au plus vite avec nos téléconseillers...

Le CRAFS



PRÉVENIR DES CONDUITES ADDICTIVES : COMMENT SE PROTÉGER ?



ILLUSION DU CONTRÔLE SOUS EMPRISE

Chez de nombreux jeunes, l'idée de maîtriser sa consommation est souvent perçue comme une preuve d'autonomie voire de force.

Pourtant, cette confiance en soi masque une réalité bien plus complexe et risquée. En effet, des études montrent que **la croyance en un contrôle total sur ses comportements peut retarder la reconnaissance des premiers signes de conduites addictives.**

Des recherches menées indiquent que les jeunes tendent à **sous-estimer les risques liés à une consommation régulière**. Certaines analyses soulignent que l'illusion du contrôle peut contribuer à l'enracinement de comportements addictifs sur le long terme.

Pour contrer ces dérives, il apparaît essentiel de mettre en place des actions de prévention et d'éducation visant à informer les jeunes sur les mécanismes des conduites addictives et à leur fournir des outils pour mieux reconnaître les signaux d'alerte. Seule une prise de conscience collective permettra de dépasser l'illusion du contrôle et d'adopter des comportements plus responsables.

Sources : OFDT, Santé Publique France & INSERM

22



SOIRÉES ET CONDUITES ADDICTIVES

La période des études est souvent marquée par des moments festifs et des soirées étudiantes, qui peuvent favoriser certaines conduites à risque, notamment la consommation excessive d'alcool ou d'autres substances et le rythme rapproché. Sous l'effet de la **pression sociale, du stress, de la fatigue ou de l'envie de s'intégrer**, ces consommations peuvent parfois s'installer sans que l'on en mesure réellement les conséquences. Pourtant, **les risques sont bien réels : accidents, troubles de la santé, comportements dangereux ou installation progressive d'une dépendance.**

La prévention des conduites addictives chez les jeunes repose avant tout sur l'information et la sensibilisation. **Mieux connaître les effets des substances, apprendre à repérer ses limites et à adopter des comportements protecteurs** en soirée permet de réduire les risques.

Des dispositifs comme les « **capitaines de soirée** », **la réduction des risques** ou **le soutien entre pairs** ont montré leur efficacité pour favoriser des soirées plus sûres et responsables.

Sources : MILDECA, OFDT, Etudiant.gouv





MENER DES ACTIONS DE PREVENTION EN MILIEU FESTIF

Afin de répondre au mieux à vos besoins, par une prévention active et collective, le Service de Santé Etudiante (SSE) propose de mettre à chaque étudiant PAIR'aidants membre d'une association organisant des événements festifs ou sportifs, BDE/BDS, tuteurs, ambassadeurs... une formation gratuite de sensibilisation aux risques festifs.

LE PROGRAMME DE LA FORMATION

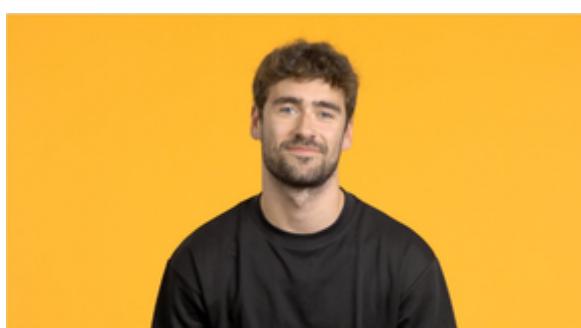
1. **Apport de connaissances sur les enjeux en milieu festif**
 - a. *Milieu festif et consommations*
 - b. *Fêtes et consentement*
2. **Construire son stand**
 - a. *Animer un stand en milieu festif*
 - b. *Les outils et les postures facilitantes*



OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Acquérir des connaissances sur les enjeux de la prévention en milieu festif
- Comment créer une SAFE ZONE
- Adopter une posture facilitante pour accueillir au mieux la parole des personnes et comprendre leurs besoins

JE M'INSCRIS



Vidéo : Consentement : C'est oui ou c'est non ?

C'est quoi le consentement ?

Kombini / Oct 10, 2022



Quand on tient à quelqu'un, on le retient (2024)

France Sécurité Routière



PREVENT'BOX : VOTRE OUTIL DE PRÉVENTION POUR VOS SOIRÉES ÉTUDIANTES

RESPONSABLES D'ASSOCIATIONS

ENVIE D'ORGANISER DES ÉVÉNEMENTS FESTIFS SAFE ?

Afin de répondre au mieux à vos besoins, mais aussi à son rôle de prévention active et collective, le SSE met à disposition de chaque **association étudiante** organisant des événements festifs une valise de prévention et réduction des risques en milieu festif appelée « **Prevent'Box** ».

Elle aura également pour but d'informer et d'encourager l'organisation de soirées « **SAFE** » ainsi que limiter les débordements, et donc préserver la santé des étudiants. L'objectif n'est pas de dramatiser les soirées et tout ce qu'on y consomme, mais plutôt d'apprendre à faire des choix éclairés et de savoir comment consommer de façon responsable.

SUR RÉSERVATION



DE QUOI EST COMPOSÉ VOTRE PREVENT'BOX ?



Pour prétendre à la réservation d'une Prevent'Box en amont d'un événement, il est indispensable de participer préalablement à une formation « Mener des actions de prévention en milieu festif : 3h ».





LES GESTES QUI SAUVENT

En soirée étudiante, savoir réagir face à une situation d'urgence peut sauver une vie. **Malaise, étouffement ou intoxication alcoolique** peuvent survenir rapidement, notamment lorsque les consommations sont excessives.

Les premiers réflexes à adopter sont essentiels : **sécuriser la situation, vérifier l'état de la personne et alerter les secours** (112, 15 ou 18). Ces gestes simples permettent de limiter les risques en attendant l'arrivée des professionnels.

Lorsqu'une personne est inconsciente mais respire, la position latérale de sécurité (PLS) est un geste clé pour éviter l'étouffement, notamment en cas de vomissements liés à l'alcool.

En cas d'étouffement, les claques dans le dos et les compressions abdominales peuvent permettre de libérer les voies respiratoires. Face à une intoxication alcoolique sévère (respiration lente, perte de connaissance, peau pâle), il est indispensable de ne jamais laisser la personne seule et d'appeler les secours sans attendre.

Connaître les gestes qui sauvent, c'est aussi prendre soin de ses amis et contribuer à des soirées plus sûres et responsables.

Source : Ministère de l'intérieur : Les gestes qui sauvent



The poster is for a "Formation Premiers Secours Citoyen - Niveau 1" (Citizen First Aid - Level 1). It is "OUVERTE AUX ÉTUDIANTES ET AUX ÉTUDIANTS" (Open to female and male students) and is "GRATUIT • SUR INSCRIPTION ET SOUS RÉSERVE DES PLACES DISPONIBLES" (Free • Upon registration and subject to available places). The poster shows several people performing CPR on a mannequin. It includes a QR code for "INSCRIPTION" (Registration), "DATES & LIEUX" (Dates and Locations), and the email "Mail contact : sante-etudiants@universite-paris-saclay.fr". Logos for "université PARIS-SACLAY" and "cvec" are at the bottom, along with the "université PARIS-SACLAY" seal.

La Formation PSC1 permet d'acquérir les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours.

Points abordés lors de la formation : **Malaise et alerte, plaies et la protection, brûlures, traumatismes, hémorragies, obstruction des voies aériennes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, alerte aux populations.**

Les formations proposées par le SSE sont financées par des fonds CVEC.

Elles sont donc sans avance de frais et exclusivement réservées pour les étudiants de l'Université Paris-Saclay. Une carte étudiante valide sera demandée.

JE M'INSCRIS

COMMENT SE FAIRE AIDER ?



LES STRUCTURES DE PRISE EN CHARGE AMBULATOIRE EXISTENT EN FRANCE

CENTRES DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE

Ce sont des structures spécialisées qui prennent en charge toute personne rencontrant des difficultés avec une addiction, avec ou sans substance (*alcool, drogues, tabac, jeux, écrans...*). L'accès aux CSAPA est gratuit et confidentiel.

DES CONSULTATIONS SONT DISPONIBLES SUR VOS CAMPUS

CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS

Les CJC sont des lieux dédiés aux jeunes de moins de 25 ans qui expérimentent ou développent une consommation problématique de substances (*cannabis, alcool, tabac*) ou des comportements addictifs (*écrans, jeux...*).

DES CONSULTATIONS SONT DISPONIBLES SUR VOS CAMPUS

CENTRES D'ACCUEIL ET D'ACCOMPAGNEMENT À LA RÉDUCTION DES RISQUES POUR USAGERS DE DROGUES

Les CAARUD s'adressent aux consommateurs de drogues en grande précarité. Leur objectif est de réduire les risques liés à la consommation, sans forcément exiger un arrêt immédiat.

TROUVEZ LES CAARUD LES PLUS PROCHES DE CHEZ VOUS !



Consultation de prévention des addictions

Le Service de Santé Etudiante (SSE) propose des consultations jeunes consommateurs pour lutter contre toutes les addictions (jeux, argent, tabac, drogues, écrans, sexe... etc.), sans avance de frais pour les...

Université Paris-Saclay / Aug 30, 2021



ACCOMPAGNEMENT SUR VOS CAMPUS

Sur vos différentes composantes de l'Université, vous pouvez bénéficier de **rendez-vous avec un addictologue** pour vous accompagner dans votre réflexion et vous proposer des solutions adaptées.

PRISE DE RDV ICI

N'hésitez pas à prendre rendez-vous, l'accompagnement est gratuit et confidentiel.

Vous n'êtes pas seul(e), des solutions existent !



LA PRISE EN CHARGE HOSPITALIÈRE DE L'ADDICTION

La prise en charge hospitalière des addictions s'appuie sur différentes structures.

La personne peut être reçue en **consultation d'addictologie**. Ces consultations permettent de faire le point sur l'addiction et de proposer un traitement.

Une **hospitalisation dans un service hospitalier** de courte durée peut être proposée pour sevrage, puis la personne est adressée à un service de soins de suite et de réadaptation en addictologie. Ce séjour vise à consolider l'abstinence, à prévenir la rechute et les risques liés à la consommation. Ces structures de soins de suite assurent, en plus du suivi médical, une aide psychothérapeutique individuelle et collective et des programmes visant la réadaptation à une vie sociale.

Des **équipes hospitalières de liaison et de soins en addictologie** se déplacent à la demande des services auprès des malades hospitalisés ou dans les services d'urgence. Elles viennent voir le patient pour faire le point sur ses troubles, initier au besoin un traitement et l'orienter vers un suivi adapté à sa sortie de l'hôpital.

TABAC INFO SERVICE
39 89
Appel gratuit

LES POINTS ACCUEIL-ÉCOUTE JEUNES



Les points accueil-écoute jeunes sont des lieux qui permettent des échanges confidentiels.

Ils accueillent de façon gratuite et confidentielle, sans rendez-vous, les jeunes, seuls ou en groupe, mais aussi les parents souhaitant recevoir un appui, un conseil, une orientation.

Une de leurs missions est la **prévention des conduites à risques**, dont l'usage de substances produits psychoactifs.

Dans ces lieux, le jeune peut formuler ses attentes, exprimer son mal-être, sa souffrance, ses échecs, ses conflits, ses difficultés scolaires ou relationnelles, ses conduites de rupture, etc. Ces structures n'offrent pas de soin, mais oriente le jeune.

ALCOOL INFO SERVICE
0 980 980 930
Appel gratuit
De 8h à 2h, 7j/7j

DROGUES INFO SERVICE
0 800 23 13 13
Appel gratuit
De 8h à 2h, 7j/7j

JOUEURS INFO SERVICE
0 974 75 13 13
Appel gratuit
De 8h à 2h, 7j/7j



BESOIN DE PARLER ? LE SSE EST LÀ POUR VOUS

Le SSE vous propose un accompagnement psychologique et des consultations avec un addictologue gratuit et sans avance de frais.

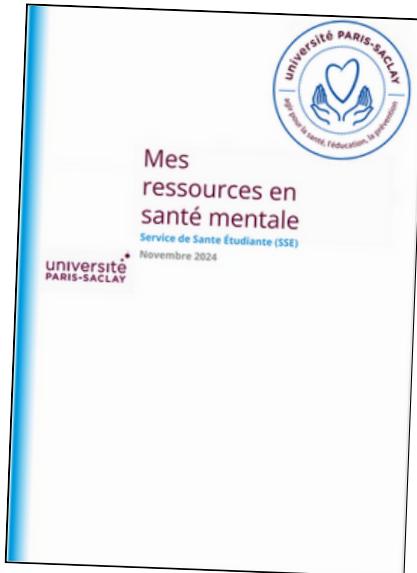
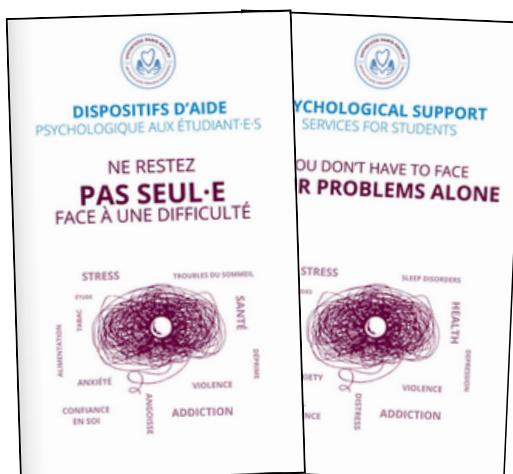
Les professionnels du SSE sont disponibles pour des entretiens confidentiels, afin de vous aider à traverser les difficultés que vous pouvez rencontrer au cours de vos études.

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.

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



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.

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



Consultation de prévention des addictions

Le Service de Santé Étudiante (SSE) propose des consultations jeunes consommateurs pour lutter contre toutes les addictions (jeux, argent, tabac, drogues, écrans, sexe... etc.), sans avance de frais pour les... .

Université Paris-Saclay / Aug 30, 2021



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



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



Pour en savoir plus :

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



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

UVSQ
Contact : stopetu@uvsq.fr

SERVICE UNIVERSITAIRE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



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

Faire un signalement

Ce formulaire est destiné aux étudiantes, étudiants, membres du personnel ou témoins/proches de victimes d'actes de violence, harcèlements ou discriminations dans le cadre universitaire.

Université Paris-Saclay / Nov 10, 2021

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



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](#).





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



sse.contact@universite-paris-saclay.fr
pole-prevention-sante.sse@universite-paris-saclay.fr
sse.infos-dietetiques@universite-paris-saclay.fr
sse.infos-psychologues@universite-paris-saclay.fr



01 69 15 65 39



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

