

PREV'MAG

N°20- Novembre 2025

**JE CROQUE LA VIE À
PLEINES DENTS !**

**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.



An architectural rendering of a modern university campus. The scene features a large, multi-story building with a glass facade and a series of elevated walkways or bridges connecting different parts of the complex. Several figures are walking on these bridges. In the foreground, there is a long, narrow water feature, possibly a canal or a large reflecting pool, which reflects the surrounding architecture and sky. The water is bordered by a concrete wall. To the left of the water, there are some green plants and a small path. To the right, there is a grassy area with a few trees and a bench. The sky is blue with some light clouds. The overall style is a detailed architectural drawing with a color wash.

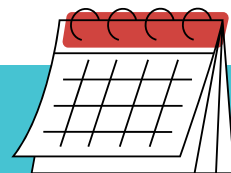
université
PARIS-SACLAY

SOMMAIRE



Ce mois-ci vos rendez-vous prévention sur vos campus	3
L'alimentation et l'activité physique, de quoi parlons- nous ?	6
Bien manger en étant étudiant, c'est possible !	8
Zoom santé : alimentation et santé	13
Bouger : l'activité physique sans pression	21
Ressources pour votre santé sur vos campus	24
Flash info santé	29

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



PETIT DEJEUNER EQUILIBRE

Venez déguster un petit déjeuner équilibré offert et bénéficier des conseils de la diététicienne du SSE

Hall, **Bibliothèque Universitaire Orsay Vallée** : Lundi 3 novembre 2025, 8h30 - 11h

Hall Bâtiment B, **Faculté Jean Monnet** : Mardi 04 novembre 2025, 8h30 - 11h

Hall, **IUT d'Orsay** : Lundi 10 novembre 2025, 8h30 - 11h

Hall, **Faculté de médecine** : Lundi 17 novembre 2025, 10h - 11h30

Hall, **IUT de Sceaux** : Mardi 18 novembre 2025, 8h30 - 11h

Péristyle, **IUT de Cachan** : Lundi 24 novembre 2025, 8h30 - 11h

Atrium, **ENS** : Lundi 1er décembre 2025, 8h30 - 11h

Hall, **HBAR** : Mardi 02 décembre 2025, 8h30 - 11h



QUIZ - ACTIVITÉ PHYSIQUE

Découvrez comment pratiquer une activité physique tout en vous amusant !

Atrium, **ENS** : Mercredi 05 novembre 2025, 12h - 14h

Cafétéria, **IUT d'Orsay** : Mercredi 12 novembre 2025, 12h - 14h

Hall, **Agroparistech** : Jeudi 13 novembre 2025, 12h - 14h

Péristyle, **IUT de Cachan** : Vendredi 14 novembre 2025, 11h30 - 13h30

Hall Bâtiment B, **Faculté Jean Monnet** : Mardi 18 novembre 2025, 12h - 14h

Hall, **Faculté de médecine** : Jeudi 27 novembre 2025, 12h - 14h



STAND AVENIR SANTE

C'est le moment d'arrêter de fumer et de faire le point sur vos conduites à risque !

Péristyle, **IUT de Cachan** : Vendredi 14 novembre 2025, 11h30-13h30



WEBINAIRES

Lundi 24 novembre, 17h30-18h30 : **Tabac et prise de poids : quels liens ?**

Animé par Julie Naves, diététicienne du SSE

SUR INSCRIPTION

Mardi 25 novembre, 18h-19h30 : **Quand le rapport à la nourriture devient un combat**

Animé par Mathias Rio, psychologue du SSE et Julie Naves, diététicienne du SSE

SUR INSCRIPTION



CAFÉ ÉQUILIBRE

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

Bibliothèque Universitaire, **Orsay Vallée** : Mardi 04 novembre, 13h - 14h

Hall, **IUT d'Orsay** : Jeudi 06 novembre, 13h - 14h



DON DE SANG SUR VOS CAMPUS



Orsay Vallée : Du mardi 25 au jeudi 27 novembre de 12h30 à 17h

ENS Paris-Saclay : Le jeudi 06 novembre de 12h30 à 17h

CentraleSupélec : Du mercredi 12 au jeudi 13 novembre de 12h30 à 17h



L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Les consommations alimentaires, l'activité physique et la sédentarité, ainsi que les marqueurs de l'état nutritionnel sont des facteurs de risque ou de protection de nombreuses maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer, l'obésité ou encore le diabète de type 2.

L'amélioration de l'état nutritionnel et de la pratique d'activité physique par la population ainsi que la réduction de la sédentarité sont devenues des enjeux majeurs pour les politiques de santé publique menées en France.

Source : [Santé Publique France](#)



ALIMENTATION

Englobe l'ensemble des processus par lesquels un être vivant sélectionne, consomme et assimile des aliments pour satisfaire ses besoins énergétiques, nutritionnels et physiologiques. Elle est essentielle au maintien de la santé, au développement et au bon fonctionnement de l'organisme. L'alimentation revêt également une dimension sensorielle et sociale significative. Le plaisir alimentaire, défini comme un état de bien-être transitoire provoqué par l'anticipation ou la consommation d'un aliment, joue un rôle central dans nos choix alimentaires et notre comportement alimentaire. L'alimentation est un acte complexe qui dépasse la simple satisfaction des besoins physiologiques. Elle intègre des dimensions culturelles, sociales et hédonistes, où le plaisir joue un rôle crucial dans la modulation de nos comportements alimentaires et le maintien de notre bien-être général.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos ». Elle se caractérise par sa durée, son intensité, sa fréquence et sa modalité de pratique. L'activité physique ne se résume pas au sport. Elle peut être effectuée dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail, pour se déplacer ou lors des activités de la vie domestique. La marche, le vélo, les jeux actifs, la pratique sportive, le ménage, le jardinage, le bricolage, sont des exemples d'activités physiques.

Source : [Ministère de la Santé](#)



SÉDENTARITÉ

Est définie par une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ». Cela correspond au temps passé en position assise ou allongée hors temps de sommeil.

On peut faire de l'activité physique régulièrement, tout en étant sédentaire : par exemple travailler la semaine dans un bureau, sur écran, tout en pratiquant du sport le week-end.

Source : [Ministère de la Santé](#)



BIEN MANGER EN ETANT ETUDIANT, C'EST POSSIBLE !



LES BASES D'UNE ASSIETTE EQUILIBREE

Manger équilibré c'est :

- Manger de toutes les catégories d'aliments dans les quantités adaptées à vos besoins
- En privilégiant les aliments bénéfiques pour la santé
- Et en limitant la consommation de produits sucrés (boissons sucrées etc.), salés (gâteaux apéritifs, chips etc.) et gras (charcuterie, beurre)

Source : Santé Public France.fr



Manger équilibré **ne signifie pas manger "parfait"**. Il n'existe pas de "recette magique" ou d'aliment unique qui apporterait tout en un, ni de produit "interdit" à éviter à tout prix. Ce qui compte, c'est de **trouver des ajustements qui vous ressemblent et qui vous font du bien**.

En résumé, **prenez soin de vous, petit à petit, sans chercher la perfection. Chaque petit pas compte. Car mieux manger, c'est d'abord être bienveillant envers soi-même.**

Quelques recommandations pour vous accompagner dans votre changement d'habitudes. Sachez qu'il n'y a que des bénéfices à respecter les différentes recommandations, tant au niveau physique que psychique. Vous limitez vos risques de maladies cardio-métaboliques en général, de mal-être psychique, vous améliorez votre qualité de vie, en somme.

Source : Tatiana Lidonne, diététicienne, nutritionniste de l'UVSQ





LES ERREURS QU'ON FAIT TOUS

Entre les cours, les partiels et les sorties, difficile de toujours avoir une alimentation parfaite. De plus, on fait tous quelques erreurs sans s'en rendre compte. L'important est d'en prendre conscience et d'adopter de petits gestes simples pour les corriger, sans se culpabiliser. Voici quelques exemples de gestes à améliorer :

- **Un petit-déjeuner trop sucré** : Croissant et jus d'orange ne suffisent pas. Pensez à ajouter des protéines (yaourt, œuf) et des fibres (fruit, pain complet) pour tenir jusqu'à midi.
- **Trop de féculents** : Les pâtes et le riz constituent une bonne base de repas, mais pensez à les accompagner de légumes et de protéines (œufs, légumineuses, poisson...).
- **Pas assez de fibres** : Fruits, légumes et céréales complètes facilitent la digestion et évitent les fringales.
- **Manque d'hydratation** : la déshydratation fatigue et diminue la concentration. Ayez toujours une gourde avec vous et hydratez-vous même sans ressentir la soif.
- **Peu de poisson** : à consommer au moins deux fois par semaine, même en conserve, pour faire le plein d'oméga-3.
- **Sauter un repas ou grignoter** : provoquent fringale et fatigue. Privilégiez une collation saine (fruit, yaourt, noix) et éviter de sauter les repas.
- **Manger trop vite** : prenez le temps de mâcher : c'est meilleur pour la digestion et la satiété.

Source : SSE

Le guide ci-dessous vous donne des conseils simples pour améliorer vos repas, faire vos courses à moindre coûts et même gagner du temps en cuisine.



Santé Publique France

Vous pouvez récupérer le guide auprès des ERS de votre composante



ASTUCES POUR MIEUX MANGER

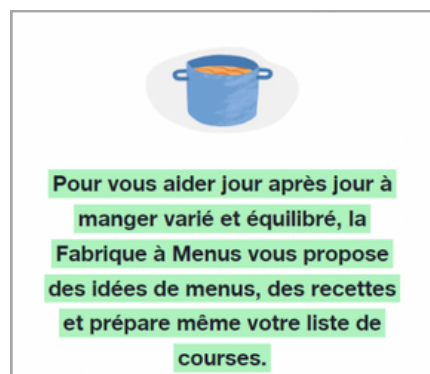
Ce n'est pas toujours facile de savoir quoi préparer, d'avoir le temps de cuisiner ou même l'envie. C'est pourquoi nous vous présentons quelques outils faciles d'utilisation pour vous simplifier la vie !

- **Le Nutriscore** : logo qui figure sur les emballages et qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables. Il permet de repérer en un coup d'œil les produits de meilleure qualité nutritionnelle et ainsi augmenter les fibres et réduire les quantités de sel, sucre et gras dans les aliments consommés.



- **La Fabrique à Menus** : Pour vous aider jour après jour à manger varié et équilibré, la Fabrique à Menus vous propose des idées de menus, des recettes et prépare même votre liste de courses.

Source : Mangerbouger.fr





BUDGET SERRÉ COMMENT FAIRE LORSQUE L'ON EST ÉTUDIANT ?

En moyenne, un étudiant consacre **14 % de son budget mensuel** à l'alimentation (environ **236 €**), et près de **50 % déclarent parfois sauter des repas** faute de moyens.

Pour manger équilibré sans dépenser trop :

- **Privilegiez les produits de saison et locaux**, souvent 30 % moins chers, et misez sur des aliments de base comme les pâtes, le riz ou les légumineuses, dont le coût par portion reste inférieur à 1€.
- **Préparer des repas en quantité (pour 2 ou 2 repas d'avance)**, revient en moyenne à moins de 2 € par portion et permet de gagner du temps tout en économisant.
- **Éviter les produits transformés** est également essentiel, ces derniers étant souvent 3 fois plus chers et moins nutritifs. Pour en savoir plus : [cliquer ici](#)

Avec un peu de planification, cuisiner sainement et à petit prix devient accessible et devient un plaisir déstressant, satisfaisant et parfois convivial.

Source : Observatoire de la Vie Étudiante, FAGE



OFFRE SPÉCIALE étudiants 3 mois offerts
avec le code promotionnel **"FC2025"**



Faites de Jow votre allié du quotidien



Mangez mieux, plus facilement

Jow vous recommande un menu personnalisé parmi un catalogue de +5 000 recettes, pour tous les goûts et régimes alimentaires.



Gagnez du temps

Gagnez jusqu'à 2h20 par semaine : en un clic, Jow transforme auto-magiquement votre menu en panier de courses, avec les bonnes quantités.



Économisez de l'argent

Recettes à partir de 0,89€ / portion
+ les mêmes prix qu'en magasin
+ les promos Jow
- le gaspillage alimentaire
= 10% en moyenne d'économisé sur votre panier



Allégez votre charge mentale

Finis la corvée des courses et le "on mange quoi ce soir ?". Jow s'occupe de tout !



LES APPLICATIONS UTILES

TOO GOOD TO GO

Too Good To Go est une application révolutionnaire, conçue pour réduire le gaspillage alimentaire et promouvoir une consommation plus économique. Lancée en 2016 par une équipe franco-danoise, cette initiative permet de sauver chaque jour des tonnes de nourriture encore consommable, mais destinée à être jetée. Le principe est simple : via l'application, les commerçants partenaires proposent leurs invendus sous forme de paniers surprise à des prix réduits, souvent jusqu'à 70 % moins chers que leur valeur initiale.

L'application s'attaque à ce problème en impliquant les consommateurs dans une démarche responsable. En sauvant ces produits, vous contribuez non seulement à limiter le gaspillage, mais aussi à réduire votre empreinte écologique. L'application est intuitive et propose des fonctionnalités pratiques comme la géolocalisation, qui vous permet de trouver les commerçants participants à proximité. Chaque panier surprise contient une variété d'articles, selon les invendus du jour : pâtisseries, fruits et légumes, plats préparés ou encore produits laitiers. En moyenne, un panier coûte entre 3 et 5 euros, tout en offrant une valeur réelle bien supérieure.

Gratuite et facile d'utilisation, Too Good To Go est une solution idéale pour consommer autrement, faire des économies et agir concrètement pour l'environnement. Rejoignez dès aujourd'hui ce mouvement solidaire et contribuez, un panier après l'autre, à construire un futur plus durable !



Too Good To Go



ZOOM SANTÉ : ALIMENTATION ET SANTÉ



ALIMENTATION ET SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

Au delà d'un beau sourire, avoir une bonne santé buccodentaire est essentielle pour la santé en générale.

Les caries et les maladies parodontales sont des pathologies bucco-dentaires, **le plus souvent évitables et liées en grande partie à nos habitudes de vie**, qui peuvent avoir des **conséquences délétères si elles ne sont pas traitées**.

En effet, elles provoquent des infections, des douleurs et des limitations fonctionnelles (difficultés à mastiquer, troubles de la digestion, etc). Elles favorisent également la perte des dents dans la deuxième partie de la vie, voire même l'apparition, le déséquilibre ou l'aggravation de certaines maladies, comme les maladies cardiovasculaires.

Sources : ARS IDF, OMS, The conversation,

Selon une étude menée en 2017 en France auprès de 701 étudiants d'IDF et 500 étudiants de toute la France :

- 1/4 des étudiants ne se brosse pas les dents matin et soir
- 58% déclarent ne pas aller chez le dentiste tous les ans
- Et 21 % des étudiants disent avoir renoncé à se soigner pour des raisons financières.

Source : UFSBD

Or **la visite annuelle chez le dentiste, associée à un brossage matin et soir durant 2 minutes**, sont les premiers garants pour maîtriser son capital dentaire tout au long de sa vie.

Source : UFSBD

Pour améliorer la santé buccodentaire des jeunes, le dispositif "MT Dents" de l'Assurance Maladie a évolué et **offre maintenant chaque année une consultation avec un chirurgien dentiste à tous les jeunes jusqu'à 24 ans**.

Pour que le rdv soit pris en charge, **munissez-vous de votre carte vitale ou attestation de droit et de votre complémentaire santé**.

Lors de ce rendez-vous, le chirurgien-dentiste :

- vérifie la santé des dents et des gencives ;
- donne des conseils pour conserver ses dents en bonne santé ;
- propose un ou plusieurs nouveaux rendez-vous si des dents doivent être soignées.

Sources : Améli





LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA), comme l'anorexie mentale, la boulimie ou l'hyperphagie boulimique, concernent environ

1,2 million de personnes en France.

Ces pathologies, souvent invisibles, touchent principalement les jeunes de 15 à 25 ans, période critique marquée par les bouleversements émotionnels et les pressions sociales. D'autant plus que les réseaux sociaux peuvent accentuer cette pression sociale en faisant l'éloge de maigreur extrême et de conseils alimentaires dangereux.

Signes d'alerte :

- Obsession pour le poids ou la nourriture.
- Changements dans les habitudes alimentaires.
- Isolement, irritabilité
- Comportements compensatoires.

Rassurez-vous, les TCA ne sont pas une fatalité. Les personnes atteintes peuvent en guérir avec une prise en soin adaptée.

Si vous êtes concerné par ces troubles, ou bien l'un de vos proches, prenez rdv en ligne avec un professionnel de santé du SSE (médecin, psychologue ou diététicienne), ou avec un professionnel via l'annuaire ci-dessous.

Source : Ameli.fr

ANNUAIRE FRANCILIEN DE PRISE EN CHARGE DES TCA





ANOREXIE BOULIMIE INFO ÉCOUTE

09 69 325 900

Service anonyme

Nouveau numéro non surtaxé (mai 2023)

Une ligne téléphonique

pour les patients, familles, proches et professionnels...

“entre 16h00 et 18h00, des spécialistes des troubles des conduites alimentaires répondent à vos questions”

 Psychologues	 Associations, de familles et d'usagers
LUNDI	MARDI
 Médecins	 Ensemble des spécialistes en alternance
JEUDI	 VENDREDI

Conception, réalisation et impression : AEST Paris - 01 53 14 20 20



Juju Fitcats, son combat contre les TCA - Kaavan podcast | Acast



BRUT

"Conversations entre médecins : les troubles du comportement alimentaire"

QUAND LE RAPPORT À LA NOURRITURE DEVIENT UN COMBAT

Animé par Mathias RIO, Psychologue et Julie NAVES, Diététicienne du Service de Santé Etudiante

Webinaire pour mieux comprendre les troubles du comportement alimentaire (TCA)



INSCRIPTION



En ligne – Université Paris-Saclay

Le 25 novembre 2025 de 17h30 à 19h00

Inscription obligatoire

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

université
PARIS-SACLAY

AgroParisTech

CentraleSupélec



INSTITUT D'OPTIQUE
GRADUATE SCHOOL
ParisTech

UVSQ



CEA



CNRS



INRAE



TABAC ET PRISE DE POIDS : QUELS LIENS, QUELLES CONSÉQUENCES ?

Animé par Julie NAVES - Diététicienne du Service de Santé Etudiante

Un webinaire pour mieux comprendre les effets du tabac sur le corps



INSCRIPTION



En ligne – Université Paris-Saclay

Le 24 novembre 2025 de 17h30 à 18h30

Inscription obligatoire

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

**université
PARIS-SACLAY**

AgroParisTech

École
normale
supérieure
Paris-Saclay



CentraleSupélec

INSTITUT
d'OPTIQUE
GRANDS CHÂTEAUX
ParisTech

UVSQ

Université
Paris-Saclay

C2S

Inria

CNRS

Inserm

INRAE

ONERA



ALIMENTATION ET TABAC

Le mois de Novembre c'est aussi l'opportunité d'essayer d'arrêter de fumer avec la campagne "MOIS SANS TABAC".

Depuis le lancement du premier Programme national de réduction du tabagisme en 2014, le nombre de fumeurs quotidiens de 18 à 75 ans a **diminué de 4 millions**.

Cette baisse est également observée parmi les jeunes adultes, avec **18% de fumeurs quotidiens parmi les 18-29 ans** en 2024, proportion en **nette baisse** par rapport à 2021 (29%).

Source : [Santé Publique France](#)

La **prise de poids** est une des difficultés les plus redoutées au moment de l'arrêt du tabac, pourtant **elle n'est pas systématique**. Quand il y a une prise de poids, elle est en moyenne de 2 à 4 kg et elle est **liée à un changement dans les dépenses caloriques**.

Le fait de fumer permet de dépenser des calories (200 calories environ pour 20 cigarettes fumées dans la journée). On peut donc observer une prise de poids si on ne modifie pas la balance dépenses/apports de calories, en ayant une activité physique plus soutenue et/ou en modifiant son alimentation.

Il est aussi important de **s'arrêter de fumer dans de bonnes conditions** pour ne pas compenser le manque de nicotine ou le plaisir de fumer en grignotant. Et c'est souvent à cause de cela que certaines personnes prennent beaucoup de poids.

Sources : [Tabac Info Service](#)

Addiktion

Podcast par Laurent Karila



Vous souhaitez arrêter de fumer mais vous ne savez pas comment faire ?

Inscrivez-vous à Mois sans tabac et bénéficiez de :

- **Kit d'aide à l'arrêt** avec un programme de 40 jours
- **Consultation gratuite avec un tabacologue** au 39 89, de 8h à 21h
- **Entraide avec les autres participants** sur les réseaux sociaux de la campagne
- **Bibliothèque de contenus** pour bénéficier de conseils

Retrouvez votre kit au SSE de votre composante et sur les stands des Etudiants Relais Santé. Un addictologue est également présent au SSE pour vous accompagner et répondre à vos questions.



Je soutiens, et vous?

Inscrivez-vous sur
mois-sans-tabac.fr

SOMMEIL
ET NUTRITION

ALIMENTATION ET SOMMEIL



On entend souvent des phrases comme "il faut éviter de manger de féculents le soir" ou "ne pas boire de café après 14h". Mais ces conseils sont-ils vraiment avérés ?

Voici les recommandations de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance pour un sommeil de qualité :

- **Limitez la prise d'excitant** : caféine et nicotine pouvant occasionner des difficultés d'endormissement et un sommeil moins profond.
- **Évitez les sucres rapides en journée et réservez-les pour le soir**, car ils induisent de la somnolence.
- **Misez sur les féculents au dîner** pour éviter les fringales nocturnes.
- **Incorporez des aliments riches en tryptophane dans votre menu**, cet acide aminé retrouvé dans presque toutes les protéines alimentaires, aide à synthétiser la sérotonine et la mélatonine.
- **Dinez au minimum 2h avant d'aller vous mettre au lit**, car la digestion provoque une élévation de la température du corps, nuisible au sommeil.
- **Ne prenez pas de repas trop copieux, lourds ou difficiles à digérer le soir.**
- **Faites attention à votre consommation d'alcool en soirée**, il rend le sommeil instable.
- **Conservez une alimentation équilibrée et variée tout en s'hydratant bien la journée.**

Source : INSV



Sommeil et alimentation

Quelles sont les liens entre sommeil et alimentation ? Manger et dormir sont liés, pourtant de nombreux français sous-estiment ce lien

Réseau Morphée

ALIMENTS À MANGER POUR MIEUX DORMIR

 CÉRISES

AVOINE 

 PAIN (COMPLET)

AMANDES &
AUTRES NOIX 

BANANES 

PÂTES (COMPLÈTES) 

 POMMES DE TERRE

RIZ 

ÉPINARDS 

ALIMENTS À ÉVITER POUR MIEUX DORMIR

 ALCOOL

FROMAGE DE VACHE 

CAFÉ 

PIMENT 

AUBERGINE 

CRÈME FRAÎCHE 

 BURGERS & FRITES 

THÉ 

VIANDE ROUGE 



BOUGER : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SANS PRESSION



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

En France, **8 adultes sur 10** déclarent un temps d'écran de loisirs supérieur à 3 heures par jour et **plus de 20 %** passent plus de 7 heures assis par jour. Cette sédentarité touche davantage les jeunes adultes (18-39 ans) et constitue un facteur important pour le développement des maladies cardiovasculaires, métaboliques, ostéoarticulaires, la dépression ou certains cancers.

L'activité physique est un outil thérapeutique non médicamenteux très efficace pour lutter contre ces risques. Elle se définit comme tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie. Elle englobe ainsi l'activité effectuée durant les loisirs, l'éducation physique, les sports, les déplacements, les activités professionnelles ou encore domestiques.

Il existe alors, beaucoup de stratégies pour lutter contre cette sédentarité telles que :

- Prendre les escaliers
- Faire des pauses actives durant les cours
- Privilégier la marche ou le vélo pour de courts trajets
- Trouver une activité à effectuer après les cours

Source : Santé Publique France



BONS PLANS SPORT SUR LE CAMPUS ET À PROXIMITÉ

Bouger, se dépenser, se détendre ou simplement prendre l'air : l'Université Paris-Saclay et son territoire offrent de nombreuses opportunités pour pratiquer une activité physique.

L'agglomération Paris-Saclay développe également de nombreux aménagements de territoire pour encourager la pratique sportive et les mobilités actives.

- Des parcours de marche, de course ou de trail accessibles depuis le campus,
- Des pistes cyclables continues
- Des espaces extérieurs de pratique libre : terrains multisports, city-stades, agrès de fitness, tables de ping-pong, parcours de santé,
- Et des espaces naturels aménagés propices à la détente et aux activités physiques douces.

Tous les campus de l'Université accueillent désormais du mobilier sportif, ou bien se situent proche d'espaces verts, permettant de pratiquer librement entre deux cours.

Le **SUAPS** propose également un large choix d'activités sportives encadrées sur l'ensemble des sites de l'Université.

Sources : Agglomération Paris-Saclay, SUAPS



PROFITER D'UNE AIDE POUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Il existe aussi différentes aides à la pratique sportive. En effet le Pass'Sport est un dispositif porté par l'État permettant de soutenir la pratique sportive des jeunes.

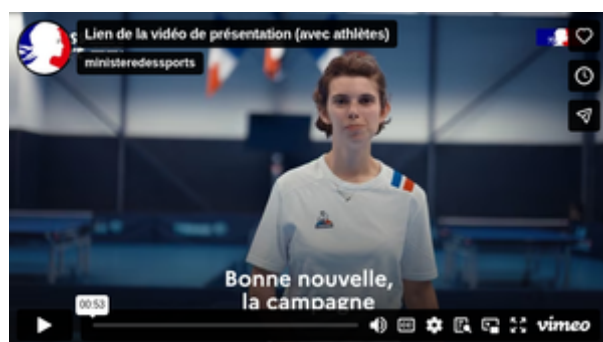
Il permet de bénéficier d'une aide de 70 € par jeune pour couvrir tout ou partie des frais d'inscription dans un club, association sportive ou salle de sport partenaire.

Il prend la forme d'une réduction immédiate lors de l'inscription. Ce dispositif est ouvert, pour l'année 2025, aux personnes remplissant l'une des conditions suivantes :

- Être étudiant·e âgé·e de moins de 29 ans et bénéficier d'une bourse d'enseignement supérieur ou d'une aide annuelle attribuée par un CROUS,
- Être étudiant·e en formation initiale, âgé·e de moins de 29 ans, et bénéficier d'une aide annuelle soumise à conditions de ressources dans le cadre des formations sanitaires et sociales.

TESTEZ VOTRE ÉLIGIBILITÉ EN 1 MINUTE

Source : Ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative



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



GUIDE ALIMENTATION ET SPORT-SANTÉ

Le Service de Santé Étudiante met à disposition des étudiants un **guide pratique dédié à l'alimentation et à l'activité physique**. Ce guide est accessible sur le site internet de l'Université Paris-Saclay et sur les stands de prévention du mois de novembre.

L'objectif ? Répondre aux questions et problématiques courantes des étudiants et leur fournir des conseils concrets pour adopter un mode de vie sain, même avec un budget serré.

Vous y trouverez des réponses à des questions telles que :

- Comment composer une assiette équilibrée ?
- Quels sont les points clés d'un régime végétarien ou flexitarien ?
- Quelles sont les recommandations en matière de nutrition et d'activité physique ?
- Comment concilier alimentation équilibrée et petit budget ?

Dans ce guide, vous découvrirez notamment :

- Des astuces pour faire vos courses sans vous ruiner,
- Une liste de courses complète pour moins de 40 €, accompagnée d'un menu équilibré pour la semaine,
- Des bons plans pour pratiquer une activité physique gratuitement ou à petit prix,
- Des bons plans d'aides pour votre alimentation.

**Téléchargez dès maintenant votre guide
pratique en FR et EN**



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-arrivant-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



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

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



AGORAE

Les AGORAE sont des espaces d'échanges et de solidarité composés d'un lieu de vie ouvert à tou.te.s les étudiant.e.s et d'une épicerie solidaire accessible sur critères sociaux. Ces lieux de rencontre sont gérés par et pour des étudiant.e.s afin d'œuvrer pour l'égalité des chances d'accès et de réussite dans l'enseignement supérieur.

L'AGORAE Paris-Saclay est située au **bâtiment 237 du campus universitaire d'Orsay, 91400 Orsay**. Elle a pour but d'aider les étudiant.e.s de l'Université Paris-Saclay dans leur alimentation et leur vie sociale. Les horaires d'ouverture de l'épicerie varient d'une semaine à l'autre en fonction des disponibilités des bénévoles. **Vous pouvez retrouver ces horaires ICI.**

Durant toute l'année, les bénévoles de l'AGORAE Paris-Saclay organisent des ateliers gratuits : atelier cuisine avec les produits de l'épicerie, atelier couture, atelier fresque du climat...

Pour devenir bénéficiaire de l'épicerie solidaire de l'AGORAE, rendez-vous ICI.

Pour devenir bénévole de l'épicerie solidaire de l'AGORAE, rendez-vous ICI.



COP1 - SACLAY

Cop1 – Solidarités Étudiantes est une association engagée dans la lutte contre la précarité étudiante. Créée en 2020 par un groupe d'étudiants, Cop1 apporte un soutien concret et humain à des milliers d'étudiants en situation de fragilité partout en France, y compris sur les campus universitaires.

Grâce à un réseau de bénévoles motivés et à de nombreux partenaires, Cop1 propose des distributions gratuites de produits alimentaires et d'hygiène adaptés aux besoins des étudiants. Les actions de l'association ne se limitent pas à l'aide matérielle : Cop1 crée également un espace de convivialité et d'écoute pour que chaque étudiant se sente soutenu dans son quotidien.

Sur le campus de l'Université Paris-Saclay, les distributions alimentaires ont lieu **un mercredi sur deux de 18h00 à 19h30 au 20 Cour Pierre Vasseur, Palaiseau**.

Pour bénéficier de la prochaine distribution alimentaire, inscrivez-vous ICI et apportez votre carte étudiante le jour de la distribution.

Contact : saclay@cop1.fr



LES RESTOS DU COEUR

Dans le cadre de l'alimentation, les Restos du Cœur aident les étudiants par une distribution alimentaire gratuite selon le principe d'une petite épicerie mais dont les quantités sont limitées.

Ils proposent aussi aux étudiant.es, 1 fois par an, un petit livret de recettes très simples et les incitent à goûter les produits qu'ils ne connaissent pas et pouvons leur indiquer les différentes façons de les cuisiner.

Les produits proposés sont très variés : frais, en conserve, secs, surgelés... Ils respectent les choix alimentaires.

Pour avoir accès à leur aide alimentaire et aux autres services : hygiène, vestiaire... inscrivez-vous en contactant l'association par mail ou auprès des bénévoles lors d'une distribution. Vous devez vous munir des documents liés à votre situation (carte étudiante et justificatifs de ressources).

Localisation :

Bâtiment 237, 1 Rue André Ampère,
91440 - Bures-sur-Yvette

Horaires :

Jeudi de 12h30 - 16h30

Contact :

ad91.universiteorsay@restosducoeur.org



L'ORDRE DE MALTE

L'Ordre de Malte France lutte contre la précarité en menant de nombreuses actions, dans toute la France et aider les plus démunis face à l'insécurité alimentaire. L'association se mobilise pour apporter une aide alimentaire de qualité aux plus démunis.

L'Ordre de Malte distribue des collations froides ou chaudes aux étudiants en situation précaire de l'Université Paris-Saclay.

Vous pouvez les retrouver toutes les semaines :

- **Sur le campus d'Orsay**, Bâtiment 237, tous les jeudis de 12h30 à 14h30.
- **A l'IUT de Cachan**, tous les mercredis de 12h00 à 14h00. *Reprise de l'activité prévue courant novembre 2025*
- **A la Faculté Jean Monnet de Sceaux**, tous les jeudis de 12h à 14h.



ON REMPLIT LE FRIGO

On Remplit Le Frigo est une association à but non lucratif qui vient en aide aux étudiants en situation de précarité. Créée en mars 2021 durant la pandémie de la COVID-19, l'association mène diverses opérations (distributions de colis alimentaires et de kits d'hygiène, livraisons de colis alimentaires...) afin de soutenir régulièrement la population étudiante en région parisienne et occasionnellement en province.

L'Association "On remplit le frigo" organise des distributions hebdomadaire **tous les samedis à 11h00**. Le lieu de distribution peut varier entre la **MJC Jacques Tati, la Résidence Georges Sand, la Résidence Flora Tristan, la Résidence Jean Zay et la Bourse du Travail à Massy**.

Pour bénéficier de cette distribution, vous devez présenter votre carte étudiante. Visitez le site de l'association pour connaître le planning de distributions **ICI**.



LE SECOURS POPULAIRE

Le Secours populaire agit partout en France, en Europe et dans le monde pour garantir l'accès à une alimentation saine et durable. Nos actions d'aide alimentaire vont de la distribution d'urgence au soutien durable (marchés solidaires, jardins partagés, ateliers nutrition, agriculture durable) afin d'accompagner les plus fragiles vers plus d'autonomie.

Sur le campus de l'Université Paris-Saclay, le Secours Populaire organise des **distributions alimentaires hebdomadaires tous les jeudis de 16h00 à 19h00 à l'IUT d'Orsay, Salle A001, Bâtiment 601**.

Pour vous inscrire aux aides du Secours Populaire, présentez-vous à une distribution ou contactez l'association par mail à l'adresse : etudiant.saclay@spf91.org.

Vous devez vous munir des documents liés à votre situation (carte étudiante et justificatifs de ressources). Une contribution d'un euro sera demandée.

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.



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.**

SOYEZ ACTEURS DE LA SANTÉ SUR LE CAMPUS !

L'Université propose des formations gratuites tout au long de l'année à tous les étudiant(s) pour être sensibilisés et pair'aidants autour de 3 thématiques :

- **PSC1** Premiers Secours - **INSCRIPTION**
- **PMF** Conduite d'actions préventives en milieu festif - **INSCRIPTION**
- **PrISSM** Programme d'information, prévention et sensibilisation en Santé mentale - **INSCRIPTION**







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)

