

PREV'MAG

N°19 - Octobre 2025

#PASTOUT·ESEUL·E

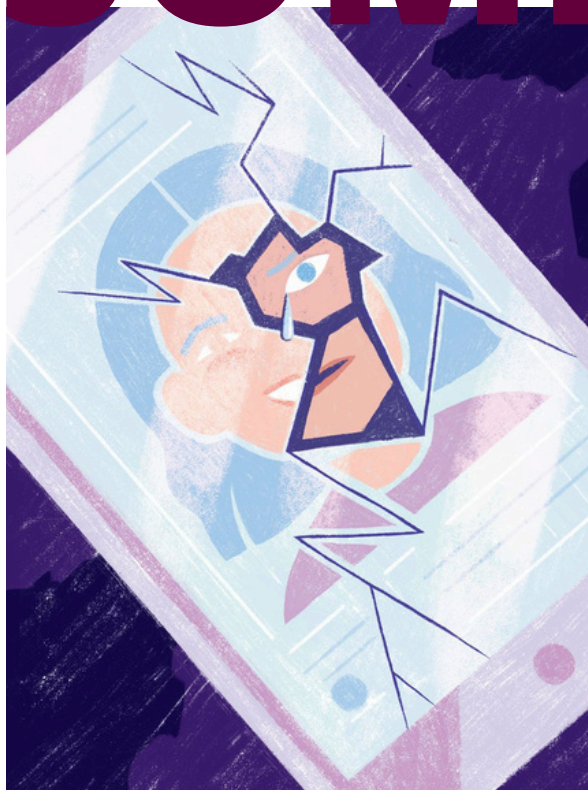
université
PARIS-SACLAY



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.



SOMMAIRE

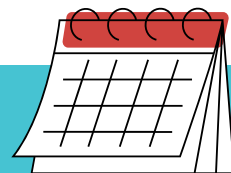


Ce mois-ci vos rendez-vous prévention sur vos campus	4
La santé mentale, de quoi parlons- nous ?	6
Études et isolement : constat, conséquences et solutions	10
Comment prendre soin de sa santé mentale pendant ses études ?	13
#PasTout·eSeul·e : cultivons le lien social	20
Ressources pour votre santé sur vos campus	23
Flash info santé	25

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 campus. Several figures are walking on these bridges. In the foreground, there is a body of water reflecting the sky and the buildings. The sky is blue with some clouds. The overall style is a detailed architectural drawing with a color wash.

université
PARIS-SACLAY

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



PREVENT'WEEK : LE FESTIVAL 100% SANTÉ FAIT SON RETOUR !

Événement porté par le SSE sur un co-financement Université, CVEC, CVEC CROUS et Fondation UPSaclay

Place Hubert Coudane, **Orsay Plateau** : mardi 7 octobre 2025, 17h30 - 21h30

Cour intérieure, **Faculté de Jean-Monnet** : mercredi 8 octobre 2025, 17h - 21h

Cour intérieure, **IUT de Cachan** : jeudi 9 octobre 2025, 13h30 - 18h

Gymnase Vauban, **UVSQ** : jeudi 16 octobre 2025, 12h30 - 16h



JEUX GÉANTS - ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bouger, jouer, s'unir : alignez bien plus que 3 foulards

Extérieur, **ENS** : Lundi 13 octobre 2025, 11h30 - 13h30

Cafétéria, **IUT de Sceaux** : Mercredi 15 octobre 2025, 11h30 - 13h30

Hall intérieur, **Faculté de médecine** : Jeudi 16 octobre 2025, 11h30 - 13h30



SAFE BUS - CPAM

Dispositif de consultation mobile avancée et d'informations en santé mentale auprès des jeunes adultes

Extérieur, **Faculté de médecine** : Mardi 14 octobre 2025, 12h - 14h



ATELIER D'EXPRESSION

Participez à un atelier pour apprendre à s'exprimer librement et autrement.

Lumen Box 1 & 2, **Orsay Plateau** : Jeudi 23 octobre 2025, 17h - 19h



PETIT DÉJEUNER DIÉTÉTIQUE

UFR des Sciences de Versailles : Jeudi 16 octobre 2025, 08h30 - 10h



DÉPISTAGE IST/VIH - HF PRÉVENTION

RU Lieu de Vie, **Orsay Plateau** : Lundi 6 octobre 2025, 10h - 14h

RU Les Cèdres, **Orsay Vallée** : Vendredi 10 octobre 2025, 10h - 14h

RU Escoffier, **Palaiseau** : Vendredi 17 octobre 2025, 10h - 17h

RU, **ENS** : Lundi 20 octobre 2025, 10h - 17h

Faculté de Médecine : Jeudi 23 octobre 2025, 09h - 17h



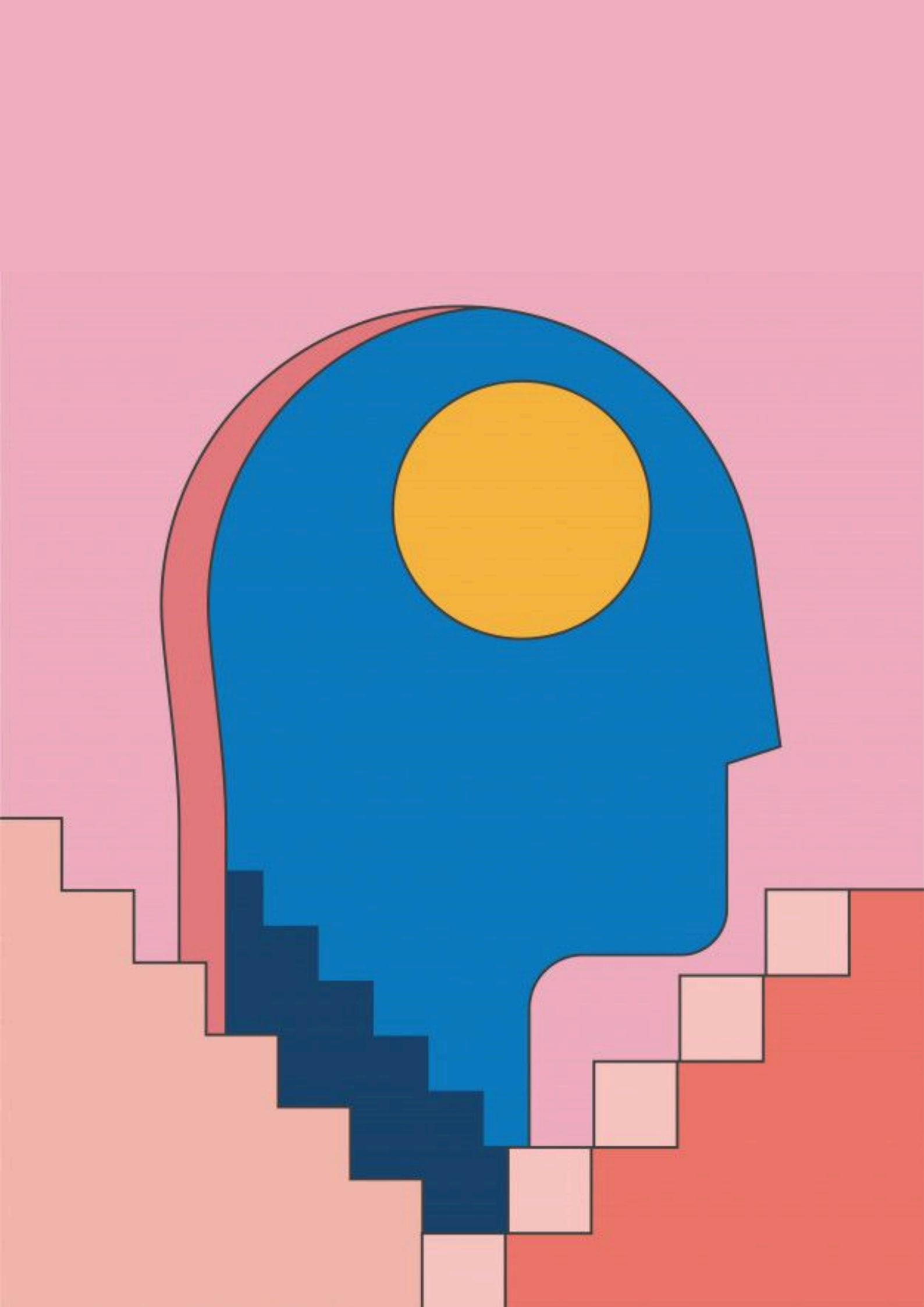
ATELIER DE SOPHROLOGIE - GESTION DU STRESS

Maison des étudiants, **UFR de Guyancourt** : Jeudi 2 octobre 2025, 18h15 - 19h15

IUT de Vélizy : Vendredi 17 octobre 2025, 12h - 13h

UFR des Sciences de Versailles : Lundi 20 octobre 2025, 13h - 14h





SANTÉ MENTALE : DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Lorsque l'on parle de santé, on pense souvent d'abord à la santé physique et somatique. Or, comme le rappelle l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « *Il n'y a pas de santé sans santé mentale* ».

La santé mentale n'a pas toujours été abordée en ces termes. Ce n'est qu'après la Seconde Guerre Mondiale, qu'elle devient un domaine à partir duquel s'organisent des institutions, des savoirs, des pratiques. Elle s'est par la suite progressivement imposée dans le discours public comme enjeu de santé et de société, jusqu'à devenir en 2025, une « **grande cause nationale** ».

L'émergence du concept de santé mentale est liée : au changement de regard sur la maladie mentale, aux mouvements de contestation des institutions psychiatriques (perçues alors comme aliénantes), au développement des psychotropes, ainsi qu'à la prise en compte croissante de la souffrance psychologique (indépendamment de la pathologie). Cette évolution a conduit à élargir la psychiatrie, à l'intégrer dans le domaine de la santé mentale et faire de cette dernière un champ de la santé publique, incluant non seulement les troubles psychiatriques, mais aussi toute forme de mal-être ainsi que la santé positive.

“ La santé mentale est « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté »
Constitution de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ”



La définition de l'OMS s'inscrit dans cette veine de la santé mentale positive, proposant une vision prescriptive et semblant éluder une réalité complexe qui varie d'un individu à un autre. On voit difficilement quels critères pourraient faire consensus pour évaluer la santé mentale tant celle-ci renvoie à un état subjectif, au croisement de l'intime et de la société, échappant à une définition univoque et totalisante.

Parmi ces ressources et ces obstacles, de multiples facteurs influencent la santé mentale : les relations sociales et familiales, les événements de la vie, des facteurs génétiques, les conditions et habitudes de vie, l'environnement dans lequel on vit, les violences, les discriminations, etc.



LE VRAI VISAGE DE LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES

Selon une étude de 2025 de la Mutualité Française, de l'Institut Montaigne et de l'Institut Terram sur la santé mentale des 15-29 ans, **près des 2/3 des jeunes rapportent aller bien.**

Ce résultat rassurant ne doit pas pour autant occulter un score préoccupant : **environ 25% présentent des symptômes dépressifs** tels que la tristesse, la perte d'intérêt ou de plaisir, accompagnés souvent d'une fatigue persistante et de problèmes de sommeil. Autre donnée inquiétante : **près d'1/3 des jeunes interrogés affirme avoir pensé au suicide ou à se faire du mal** au cours des deux semaines précédant l'enquête.

La **solitude** apparaît comme un élément prédominant du mal-être des jeunes. Selon cette étude, près de la moitié des jeunes éprouve un sentiment d'isolement et de solitude. Sentiment d'autant plus marqué que les jeunes déclarent avoir une vie sociale peu riche. L'absence d'engagement dans des activités sportives et culturelles exacerbe ce sentiment de solitude.

Cela dit, **l'isolement** ne résulte pas seulement d'un manque de relations ou de contacts, mais **dépend également de la qualité des liens et de leur rôle structurant**. L'étude révèle un sentiment de solitude paradoxalement plus important dans les zones urbaines que dans les milieux ruraux.



Source : SSE





UNE HYPERCONNEXION DANGEREUSE CHEZ LES JEUNES



Les réseaux sociaux jouent un rôle majeur dans la vie sociale des jeunes. Cependant, l'étude sur la santé mentale des jeunes de 2025 révèle que certaines dimensions du mal-être sont accentuées chez les 15-29 ans les plus connectés. **Plus l'usage est prolongé, plus les jeunes rapportent un mal-être.**

Perte d'intérêt ou de plaisir, fatigue persistante et manque d'énergie, difficultés de concentration et mauvaise image de soi, affectent tout particulièrement les jeunes passant plus de huit heures par jour sur les réseaux.

Les réseaux sociaux peuvent amplifier les mécanismes de comparaison et la pression sociale, notamment pour les personnes qui estiment ne pas parvenir à se conformer aux modèles présentés, favorisant et entretenant ainsi une autodépréciation ou sapant une confiance en soi déjà fragile.

L'hyperconnexion aux réseaux sociaux révèle-t-elle des vulnérabilités préexistantes ou contribue-t-elle au mal-être ?

L'étude semble montrer que les jeunes les plus connectés sont aussi ceux qui présentent le plus de vulnérabilités (économique, social, relationnel, etc).

En outre, **cet usage fréquent des réseaux s'accompagne souvent d'un renoncement à des activités qui pourraient favoriser la création et le maintien de liens**. Le temps sur les écrans est généralement du temps en moins pour exercer une activité sociale, sportive et culturelle, donc du temps en moins passé avec les autres.



Hyperconnexion



ETUDES ET ISOLEMENT : CONSTAT, CONSÉQUENCES ET SOLUTIONS



L'ISOLEMENT SOCIAL : CONSTATS CHEZ LES JEUNES

La vie étudiante est souvent associée à la liberté, aux rencontres et à une certaine insouciance. Pourtant, pour beaucoup, cette période rime aussi avec solitude et repli sur soi. Changer de ville, vivre loin de sa famille, suivre des cours en ligne ou encore jongler avec un job étudiant... autant de facteurs qui peuvent fragiliser les liens sociaux, parfois jusqu'à l'isolement.

Selon une étude de la Fondation de France (2024), 35% des jeunes de 25 à 39 ans se sentent fréquemment seul·e·s. Un chiffre qui fait écho à un rapport de l'OMS (2025), révélant que 1 adolescent·e sur 5 se sent régulièrement isolé·e — avec un impact encore plus marqué chez les jeunes femmes. Et l'isolement n'est pas forcément visible : on peut se sentir seul·e même au milieu d'un amphi plein, dans une colocation ou une soirée.

Ce mal-être silencieux peut entraîner fatigue, perte de motivation, troubles du sommeil et, dans certains cas, symptômes dépressifs. Pourtant, beaucoup n'osent pas en parler, par peur de déranger ou de ne pas être pris·e au sérieux. Il est essentiel de rappeler que ce sentiment est fréquent, légitime, et qu'il existe des solutions.

Sources : OMS et Fondation de France

ISOLEMENT SOCIAL & SOLITUDE

Une étude de 2011 a montré que la solitude peut provoquer des troubles du sommeil

Une étude publiée en 2009 dans « Santé Psychologie » a démontré que vous avez moins de chance d'être actif physiquement si vous êtes seul

Une étude de Harvard de 2012 a montré que les quinquagénaires qui vivaient seuls avaient 24% de chance de plus de mourir d'un problème cardiaque

Une étude de l'Université de Chicago a montré que la solitude pouvait augmenter le niveau de cortisol, l'hormone du stress et provoquer une dépression ou même un AVC ou une crise cardiaque

En 2003, une étude de l'université de l'état de l'Ohio a montré que la solitude comme le stress chronique avait des répercussions sur le système immunitaire



ISOLEMENT SOCIAL ET SOLITUDE - QUELLE DIFFÉRENCE ?

Il est courant de confondre isolement social et solitude, mais ces deux notions, ne signifient pas la même chose.

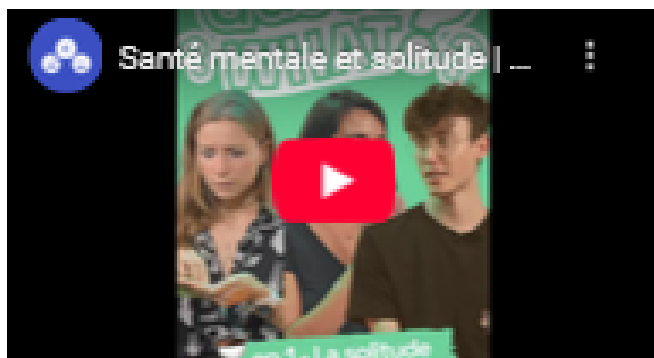
La **solitude** est un état dans lequel une personne peut choisir de se trouver, pour se recentrer, réfléchir, ou simplement se reposer. Elle peut être temporaire, appréciée, et même bénéfique.

L'**isolement social** est souvent involontaire et plus profond. Il désigne un manque réel de contacts sociaux réguliers et significatifs. Une personne isolée socialement a peu ou pas d'échanges avec sa famille, ses amis, ou ses collègues. Cet isolement peut entraîner un sentiment d'exclusion, de vide ou de marginalisation, qui pèse lourdement sur le moral et la santé mentale.

Il est possible d'être seul sans être isolé. À l'inverse, on peut être entouré sans jamais ressentir de véritable lien, ce qui peut accentuer l'isolement.

Chez les étudiants, la frontière entre solitude et isolement est parfois très floue. Il est important d'apprendre à reconnaître ses besoins : savoir quand la solitude est réparatrice, et quand elle cache un isolement qui nécessite de chercher du soutien.

Sources : Livi et Petits frères des pauvres



SANTÉ & ÉTUDES : LORSQUE L'ISOLEMENT PÈSE SUR LE MORAL

De plus en plus d'étudiants se sentent seuls, parfois sans même pouvoir l'expliquer. Loin de la famille, dans une nouvelle ville, avec des cours à distance ou un emploi du temps chargé, l'isolement peut s'installer discrètement.

Selon une enquête du ministère de l'Enseignement supérieur en 2023, **36% des étudiants présentent des signes de détresse psychologique**. Une autre étude Ifop menée en 2024 pour l'association COP1 indique que 41% des étudiants se sentent seuls "souvent" ou "tout le temps". L'isolement fragilise l'équilibre mental, renforce l'anxiété, la fatigue et la perte de motivation. Il peut rendre plus difficile la concentration, la participation en cours, ou simplement l'envie de continuer.

Une enquête menée par L'Étudiant en 2024 montrait que près de **6 jeunes sur 10 se sentaient épuisés ou anxieux**. Lorsqu'on se sent isolé-e, on hésite à demander de l'aide, à s'impliquer dans les projets ou à aller vers les autres. Et peu à peu, la solitude devient un cercle vicieux qui pèse aussi sur les résultats.

Sources : Ministère de l'Enseignement supérieur, IFOP pour l'association Cop1



SOLUTIONS COLLECTIVES QUI RECRÉENT DU LIEN



Lorsque la solitude s'installe, il est souvent difficile de faire le premier pas. Pourtant, il existe des solutions concrètes, collectives, accessibles sur les campus et qui permettent de recréer un vrai lien humain.

Un peu partout en France, des initiatives émergent pour répondre à ce besoin urgent de renouer le contact, de sortir de l'isolement étudiant. Ateliers d'expression, groupes de parole, cafés-rencontres, entraide entre promos, programmes de parrainage, ou simples moments conviviaux organisés par les BDE, associations ou services de santé : toutes ces actions visent à remettre du collectif dans le quotidien étudiant.

Et ces actions fonctionnent. Selon le baromètre 2024 de la Fédération des Associations Générales Étudiantes, les étudiants qui s'engagent dans des activités collectives sur leur campus déclarent à 74% se sentir plus soutenus moralement et mieux intégrés. Participer à une association ou à un projet collectif, même ponctuel, permet de rencontrer d'autres étudiants, de créer des routines, de sortir de sa chambre et de se sentir exister dans le regard de l'autre.

Recréer du lien ne veut pas dire forcer le contact. Il s'agit plutôt d'ouvrir des espaces sûrs, où la parole est possible, où l'écoute est réelle, et où chacun-e peut être soi-même. Ces lieux permettent de sortir de la spirale du repli, de reprendre confiance et de mieux traverser les périodes de stress ou de fatigue.

Source : FAGE



COMMENT PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE PENDANT SES ÉTUDES ?



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

Le stress est une réaction tout à fait normale.

En effet, c'est un phénomène d'adaptation du corps qui nous permet de réagir face à notre environnement. Il s'agit d'un ensemble de réactions psychiques et physiologiques de notre organisme en réponse à une agression subie, à une pression ou à une situation inhabituelle.

Ainsi, le stress est essentiel et indispensable pour notre vie (et survie !).

Par exemple, c'est lui qui vous donne l'énergie pour étudier pour votre examen ou la motivation pour réussir votre cours de conduite.

Mais s'il se répète ou se prolonge dans le temps, il devient **chronique** et **favorise la fatigue, l'irritabilité, l'anxiété, jusqu'à l'épuisement de la personne.**

Sources : INRS, Fédération française de cardiologie, OMS



LE SOMMEIL INDISPENSABLE POUR VIVRE EN BONNE SANTÉ !

Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir et la qualité de ce dernier influencera directement notre qualité de vie. **Dormir permet la récupération physique, psychologique et intellectuelle.**

Saviez-vous qu'il est responsable, par exemple, des sécrétions hormonales, de la régénération cellulaire, de la stimulation des défenses immunitaires, de la régulation de l'humeur, ou encore de la mémorisation ?

Des études montrent qu'un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité **multiplie par 2 le risque de développer des troubles anxieux ou dépressifs.** Pendant que vous dormez, votre cerveau traite les émotions vécues dans la journée, réduit le stress accumulé et stimule les neurotransmetteurs responsables de la régulation de l'humeur.

Un sommeil réparateur est directement lié à une meilleure résistance face aux situations stressantes. En revanche, un manque de sommeil chronique peut altérer votre capacité à gérer les défis du quotidien, vous rendant plus vulnérable aux crises d'anxiété ou de dépression.

Source : INSV



LES 10 ESSENTIELS POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ

1. Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.
2. Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers, aussi bien en semaine qu'en week-end.
3. Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.
4. Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.
5. Pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil.
6. Ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer. Privilégiez les féculents en quantité raisonnable, les légumes et les laitages.
7. Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles).
8. Aménagez-vous une chambre propice au sommeil
9. Éteignez 1h à 2h avant de vous coucher votre smartphone, tablette, ordinateur.
10. Allez vous coucher dès les premiers signaux de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...). Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.



Le sport sur les campus de Paris-Saclay

L'Université Paris-Saclay vous propose de pratiquer plus de 80 sports différents. Vous trouverez sans nul doute celui qui vous convient ! Le portail sports est ouvert aux étudiants et aux étudiantes, ainsi qu'aux...



PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Le sport n'est pas seulement bénéfique pour le corps : il est aussi un véritable atout pour la santé mentale. Chez les étudiants, soumis au stress des examens, aux révisions intenses et parfois à l'isolement, l'activité physique agit comme une bouffée d'oxygène. Elle stimule la production d'endorphines, de sérotonine et de dopamine, ce qui réduit l'anxiété, améliore l'humeur et favorise un meilleur sommeil, essentiel pour garder énergie et concentration.

Au-delà de ses effets individuels, le sport favorise aussi le lien social : partager une séance, relever un défi commun ou simplement échanger après un entraînement permet de rompre la solitude et de renforcer le sentiment d'appartenance. Pas besoin d'être un grand sportif pour en profiter : une marche, un cours de yoga, de danse ou un sport collectif suffisent à améliorer l'équilibre psychique.

Intégrer une routine sportive régulière, même légère, c'est s'offrir un espace de respiration dans son quotidien. Un geste simple, accessible et efficace pour préserver son bien-être et soutenir sa réussite étudiante.

Source : Union des entreprises sport & cycle



MANGER ÉQUILIBRÉ

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.

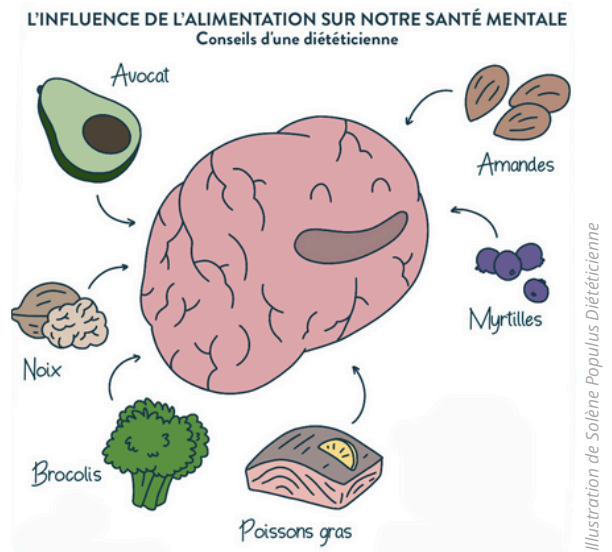
Ce qui compte, c'est de **trouver des ajustements qui vous ressemblent et qui vous font du bien**.

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.**

Une alimentation équilibrée privilégie, entre autres, un bon fonctionnement du cerveau. Commencez bien la journée, par un petit déjeuner équilibré, en favorisant les sucres lents (céréales et pains complets) ainsi que les fruits entiers (apport de fibres).

Si vous ne parvenez pas à manger le matin, buvez au moins un grand verre d'eau et emportez un fruit ou une barre de céréales dans votre sac pour tenir jusqu'à l'heure du déjeuner. Privilégiez les produits basiques et non transformés.

Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour. En effet, le cerveau est composé de 80% d'eau ! Une hydratation insuffisante engendrera une diminution de la mémoire, du raisonnement et de la concentration, et une augmentation de la nervosité, de la fatigue et de l'anxiété ainsi qu'un mauvais sommeil.



Accordez-vous un moment pour préparer vos repas dans une ambiance apaisante : mettez de la musique, prenez plaisir à cuisiner, et laissez-vous porter par cette activité qui peut devenir un véritable rituel bien-être. Une fois à table, savourez pleinement chaque bouchée en évitant les distractions comme le téléphone ou les écrans. Transformez ce moment en une véritable parenthèse de sérénité, propice à la détente et au réconfort, loin du stress et de l'agitation du quotidien.

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

Selon une étude publiée dans *The Lancet Psychiatry*, une alimentation riche en fruits, légumes, grains entiers, protéines maigres et acides gras oméga-3 peut **réduire de 30 % les risques de dépression**. En revanche, une consommation excessive d'aliments ultra-transformés, riches en sucres ou en graisses saturées, est associée à une **augmentation des troubles anxieux et dépressifs**.

En résumé, manger équilibré, c'est aussi nourrir votre esprit !

Sources : The Lancet Psychiatry 2019 & OMS



DEVENEZ ÉTUDIANT·E PAIR-AIDANT·E AVEC LE PROGRAMME PRIS SM

Le Service de Santé Étudiante (SSE), en collaboration avec le CRIPS-IDF, propose le programme PrIS SM (Prévention, Information et Sensibilisation en Santé Mentale) pour former des étudiants. **Ce programme vous permettra d'acquérir les compétences nécessaires pour repérer, écouter, aider et orienter vos camarades en difficulté.**

Le passage de l'adolescence à l'âge adulte est une période de grande vulnérabilité, propice à l'apparition de problèmes de santé mentale. La population estudiantine est particulièrement fragilisée.

Une enquête du CSA pour la mutuelle LMDE, publiée en 2022, révèle que près de 70% des étudiantes et des étudiants se considèrent en situation de mal-être.

Les problèmes de santé mentale peuvent affecter le bon déroulement de votre cursus, voire provoquer un arrêt ou un abandon de vos études. Or, la plupart des étudiantes et étudiants en difficulté ne reçoivent pas l'accompagnement, les soins ou les traitements dont ils auraient besoin.

OBJECTIFS DU PROGRAMME

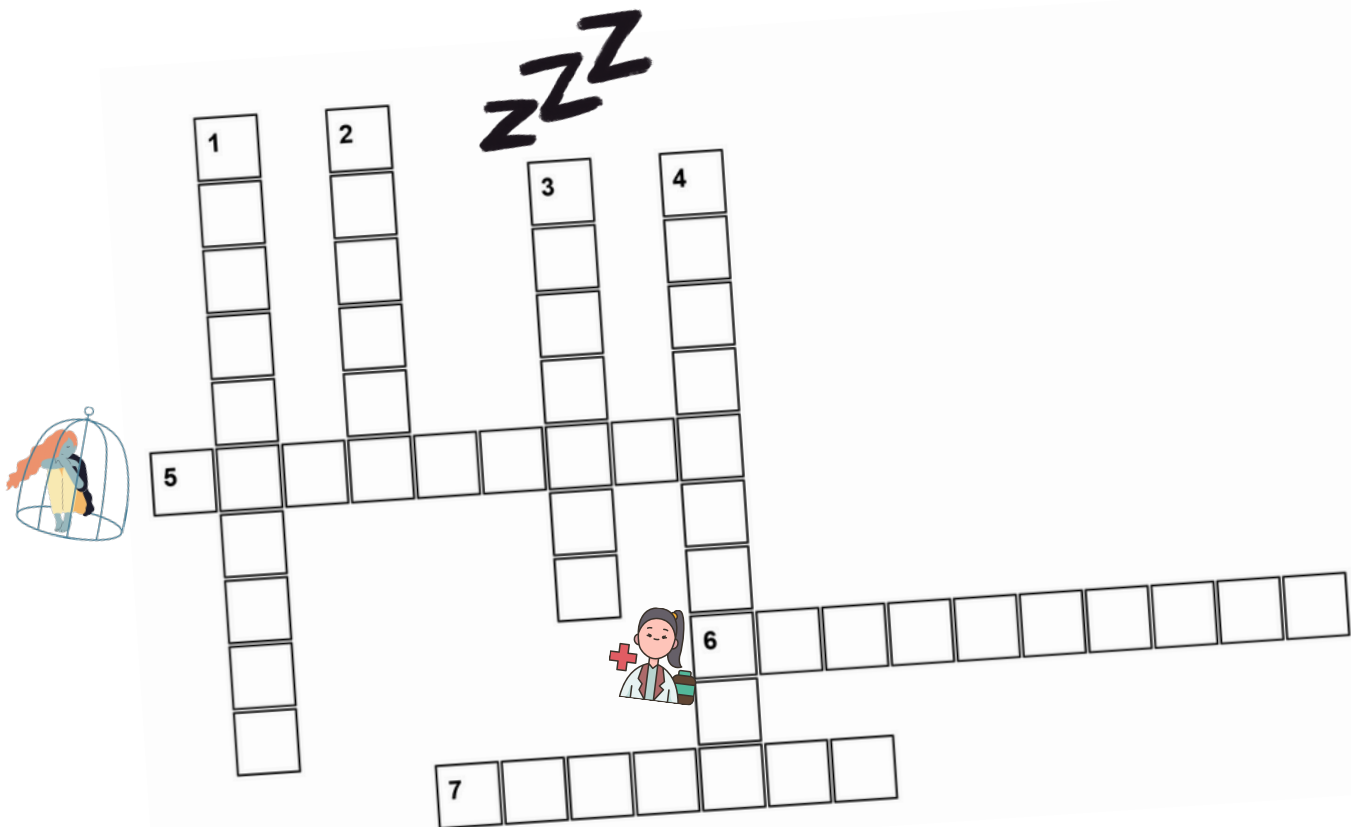
- Sensibiliser aux problématiques de santé mentale
- Repérer les signes de mal-être et les comportements préoccupants
- Orienter vers les professionnels et structures adaptées
- Adapter sa posture et adopter la bonne conduite à tenir
- Gérer ses propres émotions face à ces situations

SUR INSCRIPTION

The poster features a young woman with curly hair looking thoughtfully to the side. The background is a collage of handwritten notes on a chalkboard, including phrases like 'Sentiment d'impuissance', 'manque de sommeil', 'Régulation', 'Frustration', 'Schéma', 'Exercice', 'Sueurs', 'manque d'appétit', 'tension musculaire', 'DE PERTE', 'PARAUX', and 'Ae tête'. At the top, the title 'PRISSM' is in large, bold, purple letters, followed by 'PRÉVENTION INFORMATION SENSIBILISATION EN SANTÉ MENTALE' and the tagline 'Apprenez à repérer, écouter, aider, orienter en santé mentale'. Below this, it says 'OUVERT AUX ÉTUDIANTES ET AUX ÉTUDIANTS'. A purple banner at the top of the poster area contains the text 'GRATUIT • ABSENCE JUSTIFIABLE • SUR INSCRIPTION'. In the center, there is a QR code with the word 'INSCRIPTION' above it and 'DATES & LIEUX' below it. At the bottom left, the contact email 'Mail contact : sante-etudiants@universite-paris-saclay.fr' is provided. At the bottom right is the logo of 'université PARIS-SACLAY' with the tagline 'université de la recherche, de l'innovation, de la formation'. Along the bottom edge are logos for 'îledeFrance prévention | santé | sida', 'actif', 'cvec', and 'Crous'.

La sensibilisation à la santé mentale et les actions de prévention pour mieux repérer les signes de mal-être et orienter vers des professionnels sont devenues un enjeu majeur de santé publique. En tant qu'étudiant·e, vous êtes les plus proches de vos collègues et donc les premiers à les écouter et à pouvoir les orienter vers les professionnels en cas de question ou d'inquiétude.

MOTS-CROISÉS : 7 MOTS POUR BIEN COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE



Horizontalement

- 5. Situation dans laquelle une personne se sent seule et coupée de son entourage
- 6. Lieu sur les campus où les étudiants peuvent recevoir des soins médicaux et un soutien en cas de besoin
- 7. État d'inquiétude intense souvent associé à des situations de stress ou d'incertitude

Verticalement

- 1. Trouble mental caractérisé par une profonde tristesse et une perte d'intérêt pour les activités quotidiennes
- 2. Aspect de la vie lié aux interactions et aux relations avec les autres
- 3. Processus naturel indispensable pour le repos et la régénération du corps et de l'esprit
- 4. Attitude qui consiste à adopter une vision optimiste face aux défis de la vie

Réponses : 1. Dépression, 2. social, 3. sommeil, 4. Positivité, 5. Isolement, 6. Infirmerie, 7. Anxiété

Source : Equipe PPS

Prendre soin de sa santé mentale

Vers qui se tourner ?

DIFFÉRENTS BESOINS

DIFFÉRENTES RESSOURCES

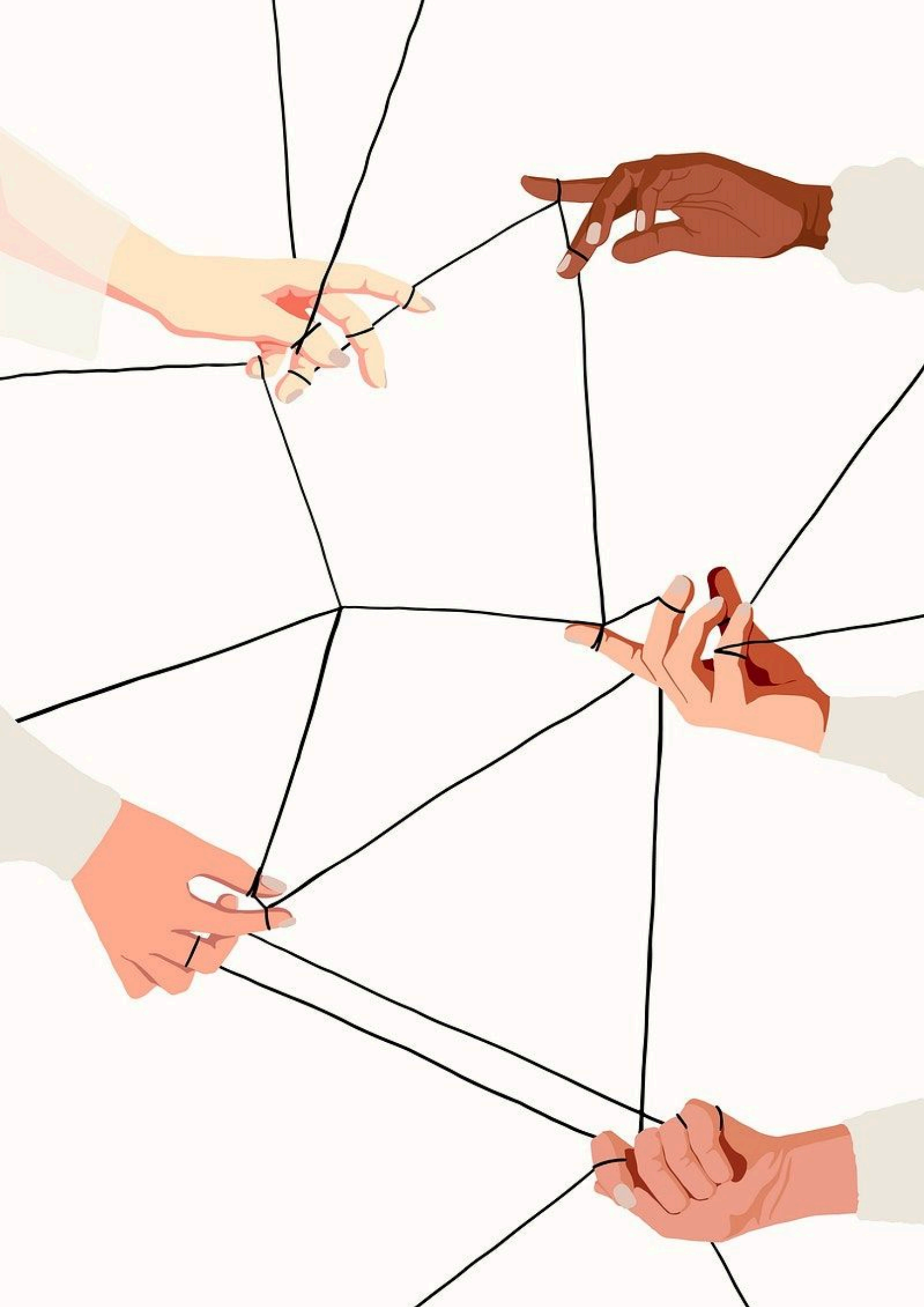
"Il n'y a pas de santé
sans santé mentale"
nous rappelle
l'Organisation
Mondiale de la Santé.
Mais comment
en prendre soin ?



Lorsque l'on vit un moment difficile, on peut essayer de **mobiliser des ressources personnelles** (faire une activité, aller voir des proches, etc.) et aussi **des ressources extérieures**.
Il n'y a pas de réponse unique.

Il existe de nombreuses ressources utiles pour prendre soin de sa santé mentale, disponibles sur : www.psycom.org





#PASTOUT·ESEUL·E : CULTIVONS LE LIEN SOCIAL



COMPRENDRE LE LIEN SOCIAL

Le lien social, c'est ce qui nous relie aux autres. Pour les étudiant·es, il joue un rôle majeur sur la santé mentale, la réussite académique et même la santé physique.

Des recherches montrent qu'un bon réseau social protège du stress, de l'anxiété et de la dépression, et favorise la motivation ainsi que la capacité à apprendre. Pourtant, la solitude est une réalité : en 2024, près de 41 % des étudiant·es en France déclarent se sentir seuls souvent ou toujours (Le Figaro Étudiant, 2024). Plus largement, 12 % des Français vivent en isolement relationnel et 24 % ressentent régulièrement de la solitude (Fondation de France, Étude Solitudes 2024). Chez les jeunes de 25 à 39 ans, cette proportion grimpe à 35 %. Ces chiffres rappellent que la solitude étudiante n'est pas marginale et peut avoir des effets concrets sur le bien-être et la réussite. La bonne nouvelle, c'est que le lien social se cultive au quotidien : s'impliquer dans une association, devenir pompier volontaire, partager un repas, participer à des activités ou simplement échanger avec ses pairs sont autant de moyens simples mais puissants pour rompre l'isolement et renforcer le sentiment d'appartenance.

Sources : Le Figaro et Fondation de France



L'IMPORTANCE DU LIEN SOCIAL PENDANT LES ÉTUDES

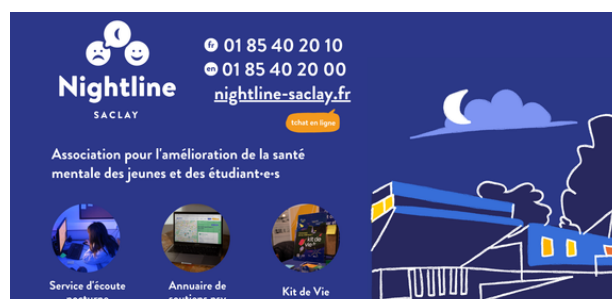
Le lien social joue un rôle crucial dans la vie des étudiants. À une période marquée par des transitions, des responsabilités accrues et parfois un éloignement de la famille, construire et maintenir des relations sociales solides est essentiel pour le bien-être.

Une étude menée par l'Université de Harvard sur le bonheur en 2021 montre que la qualité des relations sociales est le facteur clé d'une vie heureuse et épanouie.

68%

des étudiants déclarent que les liens avec leurs amis les aident à surmonter plus facilement les moments difficiles

Cela est particulièrement vrai pour les étudiants, souvent confrontés à des périodes de stress intense, notamment en période d'examens ou d'adaptation à un nouveau milieu.



Source : SSE



LES RISQUES DE L'ISOLEMENT SOCIAL CHEZ LES JEUNES

L'isolement social chez les jeunes est une problématique de santé publique de plus en plus préoccupante. En France, **12 % des plus de 15 ans vivent en situation d'isolement relationnel**, mais les jeunes adultes sont particulièrement touchés : près de **62 % des 18-24 ans déclarent se sentir régulièrement seuls**. Cet isolement n'est pas anodin : il favorise l'apparition de troubles dépressifs, d'anxiété et d'idées suicidaires. Sur le plan physique, l'OMS souligne qu'un manque de lien social augmente le risque de maladies chroniques, de déclin cognitif et de mortalité prématurée.

La période étudiante rend cette vulnérabilité encore plus forte. Les réseaux sociaux, censés rapprocher, renforcent parfois le sentiment d'exclusion et de comparaison négative. Peu visibles de l'extérieur, ces situations de retrait peuvent entraîner une spirale où le manque de contacts sociaux nourrit le mal-être, et inversement.

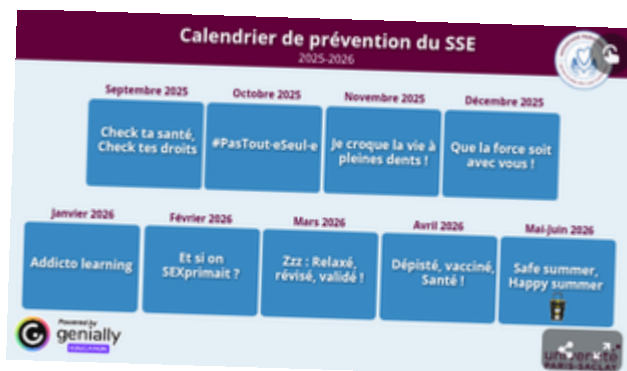
Pour préserver leur santé, il est essentiel que les étudiants trouvent des espaces de socialisation, que ce soit dans la vie associative, sportive ou culturelle, et puissent accéder facilement à un soutien psychologique. La prévention passe aussi par la reconnaissance de ce phénomène et par une déstigmatisation de la demande d'aide. **Rompre l'isolement n'est pas seulement une question de bien-être, c'est un véritable enjeu de santé.**

Sources : Psycom et Fondation de France



10 JANV. - 56 MIN
À ta santé | L'isolement social
Émissions

► Lire



CULTIVONS LE LIEN SOCIAL SUR VOS CAMPUS



Chaque mois, le Pôle Prévention Santé organise des campagnes thématiques dédiées à votre santé. Stands participatifs, ateliers pratiques, ciné-débat et événements festifs s'invitent sur vos campus !

Ces actions constituent de belles opportunités pour partager vos idées, réfléchir ensemble, apprendre de nouvelles choses, mais également pour rencontrer vos pairs et qui sait ? Peut-être repartir avec de nouvelles amitiés.

Alors si vous avez envie de sortir de votre routine et de créer du lien, rejoignez-nous sur nos événements !

Pour retrouver toutes nos actualités, c'est par ici :

- Sur notre compte Instagram [@ssu_upsacalay](https://www.instagram.com/ssu_upsacalay),
- Par mail à chaque début de mois
- Sur les écrans dynamiques et affiches disposées sur les campus.

Nous sommes également preneurs de vos idées. Alors n'hésitez pas à nous partager par mail ou sur insta, ce que vous souhaitez voir comme actions sur vos campus.

Source : SSE



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

FLASH INFOS SANTÉ



PREVENT'WEEK 2^{ÈME} ÉDITION

Le SSE de l'Université Paris-Saclay vous invite à la deuxième édition du Prevent'Week ! 🎉

Trois dates, trois campus, une seule mission : célébrer la santé étudiante de manière joyeuse, conviviale et ludique !

- **Mardi 7 octobre 2025, de 17h30 à 21h30 – Campus d'Orsay Plateau**
- **Mercredi 8 octobre 2025, de 17h à 21h – Faculté Jean-Monnet à Sceaux**
- **Jeudi 9 octobre 2025, de 13h30 à 18h – IUT de Cachan**
- **Jeudi 16 octobre 2025, de 12h30 à 16h – Faculté des Sciences UVSQ**



3114 : DISPOSITIF DE PRÉVENTION DU SUICIDE PARTOUT EN FRANCE

Confidentiel et gratuit, le 3114 permet de répondre aux besoins immédiats des personnes en recherche d'aide : écoute, évaluation, intervention, urgence, orientation ou suivi de crise. Elle s'adresse également aux professionnels en contact avec des personnes en détresse ou en quête d'information sur le suicide et sa prévention.

Ce dispositif vise à réduire la souffrance et le nombre de suicides en France en offrant aux citoyens une ligne téléphonique qui apporte une réponse professionnelle. En Métropole et Outre-Mer, des professionnels hospitaliers (infirmier·e·s, psychologues, sous la supervision d'un médecin spécialiste) assurent la continuité de la réponse **24h/24, 7j/7 au sein de 17 centres répartis en région.**



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](#)





SANTÉPSY : UN SOUTIEN GRATUIT ET CONFIDENTIEL POUR LES ÉTUDIANTS

Le dispositif SantéPsy Étudiants, mis en place par le gouvernement, permet à chaque étudiant de bénéficier d'un accompagnement psychologique gratuit et confidentiel.

- Jusqu'à 8 séances avec un psychologue, sans avance de frais.
- Un accès simple : il suffit de contacter un médecin généraliste, un service de santé universitaire ou un centre de santé partenaire pour être orienté.
- Un réseau de professionnels dans toute la France, disponibles pour vous écouter et vous accompagner.

Parler, être entendu et soutenu, c'est déjà une étape essentielle pour aller mieux. Toutes les informations pratiques (psychologues partenaires, modalités, prise de rendez-vous) sont accessibles sur le site officiel : santepsy.etudiant.gouv.fr



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

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

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

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

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

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

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





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)

