

PREV'MAG

N°27 - Septembre 2026

MA SANTÉ : MON MODE D'EMPLOI !

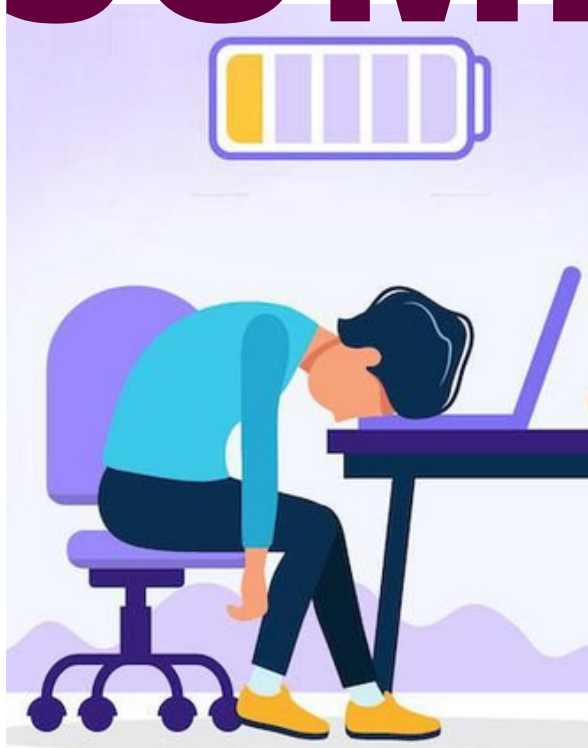
université
PARIS-SACLAY



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



Edito de rentrée : cette année, je prends ma santé en main !	5
Mes rendez-vous prévention à ne pas manquer sur mon campus	6
Le SSE : à mon écoute toute l'année !	8
Je connais mes droits santé.....	13
5 défis santé pour réussir ma rentrée	18
Handicap : quelles aides pour réussir mes études ?	20
Prévention : mon alliée du quotidien	23
Ressources pour ma santé sur mon campus	26
Flash infos : l'essentiel santé à retenir	29

An architectural rendering of a modern university campus. The scene features a large, multi-story building with a glass facade on the right. A prominent feature is a long, elevated walkway or bridge structure made of metal beams and railings, spanning across the courtyard. Several figures are walking on this bridge. In the foreground, there is a calm body of water reflecting the sky and the surrounding architecture. To the left of the water, there are some green plants and a small path. On the right side of the water, there is a paved area with a bench and a young tree. The sky is blue with some light clouds. The overall style is a detailed architectural drawing with a soft, painterly finish.

université
PARIS-SACLAY

ÉDITORIAL

Chères étudiantes, chers étudiants,
Que vous découvriez cette année
l'Université Paris-Saclay ou que
vous poursuiviez votre parcours
parmi nous, toute l'équipe du
Service de Santé Étudiante (SSE)
vous **souhaite une excellente
rentrée.**

Notre mission est simple : **être à
vos côtés tout au long de vos
études**, pour rester en **bonne
santé** et **faciliter votre bien-être**
durant votre cursus.

Le SSE, c'est un lieu où vous pouvez
trouver **écoute, conseils** et
soutien, mais aussi participer à
des **actions de prévention** et de
sensibilisation qui rythment l'année
universitaire.

Que vous ayez besoin d'un examen
préventif, d'un suivi psychologique,
d'un accompagnement diététique,
de conseils sur la contraception, de
dépiages, ou encore d'un
aménagement d'études en lien avec
un handicap, notre équipe
pluridisciplinaire est là pour vous
accueillir gratuitement, en toute
confidentialité.



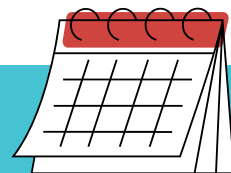
Parce que prendre soin de sa santé,
c'est aussi réussir ses études, nous
vous encourageons à pousser la porte
du SSE dès que vous en ressentez le
besoin.

Ensemble, faisons de cette année un
moment d'apprentissage, de bien-être
et de rencontres partagé.

**Nous vous souhaitons une très
belle rentrée universitaire et une
année pleine de réussite.**

L'équipe du Service de Santé Étudiante
Université Paris-Saclay

MES RENDEZ-VOUS PRÉVENTION À NE PAS MANQUER



ACCÈS AUX DROITS ET À LA SANTÉ - STANDS D'INFORMATIONS

Découvrez les offres du Service de Santé Etudiante et ses Partenaires

Hall d'entrée, **Faculté de médecine** : mardi 8 septembre 2026, 12h-14h

Cour, **Faculté Jean Monnet**, jeudi 10 septembre 2026, 12h-14h

Hall d'entrée, **Hbar** : jeudi 17 septembre 2026, 12h-14h

Péristyle, **IUT de Cachan** : lundi 21 septembre 2026, 11h30-13h30

Forum, **Agroparistech** : mardi 22 septembre 2026, 12h-14h



ARRIVAL DAYS

Événements de rentrée organisés pour les étudiants internationaux

Esplanade des Cèdres, **Orsay Vallée** : Mardi 1^{er} septembre 2026, 11h-19h

Parc de Moulon, **Orsay plateau** : Jeudi 3 septembre 2026, 11h-19h

Hall d'entrée, **Faculté de Jean-Monnet** : Vendredi 4 septembre 2026, 11h-19h



WELCOME DAY 2026

Évènement de rentrée de la communauté étudiante de l'Université Paris-Saclay.

Parking du bâtiment 332/333, **Orsay Vallée** : Jeudi 24 septembre 2026, 11h30-14h30



SCEAUX CAMPUS FESTIVAL



Organisé pour la première fois à Sceaux, cet évènement festif de rentrée est réservé aux étudiants de la ville.

Jardin de la Ménagerie, **Sceaux** : Jeudi 10 septembre 2026, 17h-22h

RECRUTEMENT ERS 2025-2026 - JOBDATING

Salle à venir sur le site de **I'OGS** : Mardi 9 septembre 2026, 12h-14h

SUR INSCRIPTION



université
PARIS-SACLAY



LE SSE : À MON ÉCOUTE TOUTE L'ANNÉE !



LE SSE, C'EST QUOI ?

Le Service de Santé Étudiante (SSE) est votre **service de prévention et d'accompagnement en santé** tout au long de votre parcours à l'Université Paris-Saclay.

Les pôles santé SSE et leur **équipe pluridisciplinaire** – *médecins de prévention, infirmier-es, psychologues, diététicien·nes, addictologues, ostéopathe, opticien et centre de santé sexuelle* – vous accueille pour vos besoins et orientations en santé et démarches liées à la vie étudiante.

Vous pouvez y bénéficier d'un examen préventif de santé, d'aménagements d'études ou d'examens en cas de handicap temporaire ou permanent, de contrôles vaccinaux, de consultations diététiques ou psychologiques, d'un suivi gynécologique et de conseils en matière de contraception, dépistage et traitement des IST.

Le SSE vous accompagne également dans la prévention des conduites addictives.

Au-delà des consultations individuelles, le service organise chaque mois des **actions de prévention et de promotion de la santé sur les campus**.

Source : SSE



OÙ, QUAND ET COMMENT PRENDRE RENDEZ-VOUS



Le SSE de l'Université est présent sur les différentes composantes et établissements de l'université, afin d'être au plus proche des étudiants et étudiantes et de leurs besoins.

Les consultations proposées sont **gratuites et confidentielles**.

L'infirmerie des pôles santé est accessible sans RDV mais pour les consultations médicales et autres, la **prise de rendez-vous se fait exclusivement en ligne**.



Ouvert tout au long de l'année universitaire, y compris en période d'examens, le SSE est votre interlocuteur de référence pour prendre soin de votre santé et bénéficier d'un accompagnement adapté à votre situation.

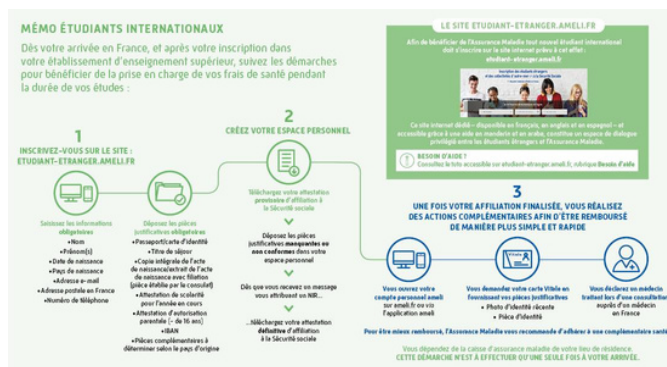
Source : SSE



À votre arrivée, vous devez **prendre rendez-vous avec le SSE de votre établissement**. Ce rendez-vous est une étape essentielle pour réaliser un **examen préventif de santé**, vérifier vos vaccins, échanger sur vos besoins spécifiques et obtenir toutes les informations utiles pour votre séjour.

Pour vous accompagner au mieux dans votre installation, le SSE met à votre disposition le guide « **Mon guide santé en France** » en français et en anglais, spécialement conçu pour les étudiants internationaux. Ce guide vous aide à mieux comprendre le système de santé français, vos droits, vos démarches administratives et les services de prévention accessibles tout au long de vos études.

Il est également essentiel de s'inscrire à la Sécurité Sociale pour être couvert de vos dépenses médicales.



COUVERTURE SANTÉ POUR LES INTERNATIONAUX

En choisissant l'un des organismes, vous pourrez échanger avec un interlocuteur privilégié, en français ou en anglais, et souscrire directement en ligne.

POUR EN SAVOIR PLUS CLIQUEZ ICI





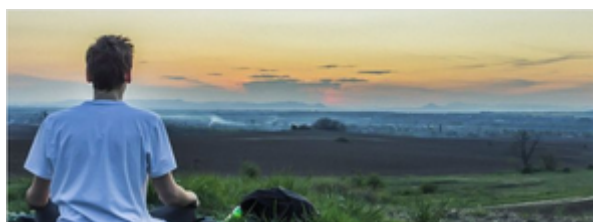
PLATEFORME DE TÉLÉ-CONSULTATION QARE

L'Université Paris-Saclay met à la disposition des étudiants·es un accès illimité à Qare, une solution de consultation médicale, à distance, et sans avance de frais.

INSCRIPTION AU SERVICE DE TÉLÉ-CONSULTATION QARE ICI

Quelques conseils d'utilisation :

- Ne tentez pas de vous connecter directement sur le site Qare, sinon vous ne bénéficierez pas de la gratuité du service.
- Bien mentionner votre **adresse mail étudiante** et non votre adresse mail personnelle, ainsi que votre lieu de résidence actuel.
- Un **délai de 48h00** (jours ouvrables) est nécessaire entre votre demande d'inscription et la validation de celle-ci, que vous recevrez par mail.
- Afin de **n'avoir aucun frais**, renseignez votre numéro de carte vitale ou votre numéro provisoire de sécurité sociale et votre carte mutuelle.
- Si vous n'avez pas de mutuelle, et dans ce cas exclusivement, renseignez votre carte bancaire pour régler le reste à charge.



Santé et bien-être

Dans le but de garantir à tous ses étudiants et ses étudiantes un accès simplifié à la santé et des conditions d'études sereines, l'Université Paris-Saclay met à leur disposition plusieurs dispositifs de santé.

Université Paris-Saclay / Feb 11, 2020



osteobio
Clinique d'Ostéopathie



PARTENARIATS EXTERNES

Le SSE de l'Université développe des partenariats pour vous proposer des soins de qualité directement sur vos campus, à des conditions adaptées aux étudiants.

Ostéobio : des consultations à 10 €

En partenariat avec Ostéobio, vous pouvez bénéficier de consultations d'ostéopathie à tarif préférentiel à la Maison de la Santé de l'Université. Ce service est ouvert à tous les étudiant.es et personnels de l'Université.

L'Opticien qui bouge : dépistages visuels gratuits

Grâce à un partenariat avec l'Opticien qui bouge, vous pouvez profiter de dépistages visuels gratuits sur plusieurs sites de l'Université (IUT Cachan, Faculté de médecine au Kremlin-Bicêtre, Faculté Jean Monnet à Sceaux, IUT Orsay et Orsay Vallée – bâtiment 336). Si besoin, une prescription ou une adaptation de lunettes pourra vous être proposée, sans avance de frais, grâce au dispositif 100 % Santé.

Ces actions de santé, gratuites ou à tarif réduit, seront proposées directement sur vos campus. **La prise de rendez-vous en ligne sera bientôt disponible afin de vous permettre de réserver facilement et de prendre soin de vous en toute tranquillité.**

OUVERTURE DE LA MAISON DE LA SANTÉ OCTOBRE 2026 !



Un nouveau lieu pour prendre soin de sa santé, au cœur de l'Université Paris-Saclay.

Cette rentrée d'octobre 2026 marque une nouvelle étape pour la santé étudiante à l'Université Paris-Saclay : la Maison de la Santé de l'Université Paris-Saclay ouvrira prochainement ses portes !

Installée au sein du bâtiment Bréguet, dont la réouverture est prévue à la rentrée 2026 après une importante transformation, cette nouvelle structure a été pensée pour faciliter l'accès des étudiant·es aux soins, à la prévention et à l'accompagnement en santé.

Un lieu pensé pour votre santé

Parce que prendre soin de sa santé ne se résume pas à consulter lorsqu'un problème apparaît, la Maison de la Santé proposera une approche globale de la santé étudiante : prévention, soins, écoute et accompagnement.

L'objectif est de vous permettre de trouver plus facilement les ressources dont vous avez besoin, que ce soit pour votre santé physique, mentale ou sociale, tout au long de votre parcours universitaire.

Le SSE accompagne déjà les étudiant·es de l'Université Paris-Saclay avec des professionnels de santé et des consultations de prévention. La Maison de la Santé vient renforcer cette dynamique et offrir un nouvel espace dédié à la santé étudiante.



JE CONNAIS MES DROITS À LA SANTÉ



TOUT COMPRENDRE AU SYSTÈME DE SANTÉ FRANÇAIS

Naviguer dans le système de santé français peut parfois sembler compliqué, surtout quand on est étudiant. Pourtant, comprendre son fonctionnement est essentiel pour savoir à qui s'adresser, comment se faire soigner et quels sont ses droits.

En France, les soins reposent sur trois grands piliers. D'abord, les **soins de ville** : médecins généralistes, spécialistes, infirmiers, pharmaciens, sages-femmes ou encore kinésithérapeutes. Ce sont eux que l'on consulte le plus souvent en première intention. Ensuite viennent les **structures hospitalières**, publiques ou privées, qui assurent la prise en charge quand une hospitalisation ou un suivi plus poussé sont nécessaires. Enfin, les **structures médico-sociales** accompagnent les personnes les plus fragiles : personnes âgées, en situation de handicap ou encore en grande précarité.

Ce système est financé principalement par la Sécurité sociale, et plus précisément par l'Assurance Maladie. Les cotisations sociales permettent à chacun d'avoir accès à des soins de qualité, avec une partie importante des frais (en moyenne 70%) prise en charge. Pour compléter ces remboursements, souscrire à une complémentaire santé – souvent appelée « mutuelle » - est nécessaire, mais non obligatoire.



BD "SAM ET L'ADMINISTRATION : OBJECTIF ZÉRO GALÈRE !"

Mais au-delà des remboursements, le système de santé français a aussi une mission d'accès aux droits pour tous. Des dispositifs comme les **Permanences d'Accès aux Soins de Santé (PASS)** offrent, par exemple, un accompagnement médical et administratif aux personnes qui n'ont pas de couverture santé ou qui rencontrent des difficultés pour accéder aux soins.

Pour les étudiants-es, cela se traduit par un ensemble de droits concrets : remboursement des consultations chez le médecin, accès à une mutuelle à tarif préférentiel ou mutuelle solidaire, accompagnement en cas de situation de précarité, mais aussi outils numériques pour faciliter son parcours de soins.

C'est notamment le cas de **Mon espace santé**, une plateforme qui centralise vos documents médicaux et facilite la communication entre vous et les professionnels de santé.

Source : Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles





LA CARTE VITALE, VOTRE ALLIÉE À VIE EN SANTÉ

À 18 ans, vous devenez un **assuré autonome**, c'est-à-dire que vous n'êtes plus un "ayant-droit" de vos parents. Vous bénéficiez désormais de la prise en charge de vos soins sous **votre propre numéro de sécurité sociale**.

Votre Carte Vitale, reçue à vos 16 ans, ne change pas mais vous devez créer votre propre compte Ameli avec vos informations personnelles.

C'est simple, rapide et pour toute la vie !

CRÉE SON COMPTE AMELI

Pensez à mettre à jour votre carte vitale à chaque changement dans votre vie (déménagement, mariage, travail, etc.), pour être bien remboursé de vos frais de santé rapidement ou en cas d'hospitalisation.

Vous pouvez la mettre à jour à la pharmacie par exemple.

La carte Vitale en appli mobile existe !

Avec l'appli carte Vitale sur son smartphone, on est sûr de toujours avoir sa carte Vitale sur soi.

Source : Ameli



SE FAIRE REMBOURSER APRÈS UNE VISITE SANS CARTE VITALE



Vous pouvez être remboursé de vos soins médicaux par l'assurance maladie dès l'obtention de votre numéro de sécurité sociale provisoire. Cependant, il vous sera demandé d'avancer les frais et de remplir une feuille de soins pour vous faire rembourser.

Cette feuille de soins vous sera transmise par le professionnel de santé. Vous devrez ensuite la compléter avec votre numéro de sécurité sociale, vos coordonnées et votre signature en bas de la page. Puis, vous devrez l'envoyer par courrier à la CPAM dont vous dépendez pour être remboursé.

Source : SSE



COMPRENDRE LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

En France, l'Assurance Maladie ne couvre qu'une partie des dépenses de santé : la part complémentaire reste à votre charge. C'est là que la complémentaire santé, ou "mutuelle", entre en jeu : elle comble ce reste à charge, en fonction du contrat que vous choisissez.

La souscription à une mutuelle n'est pas obligatoire, sauf si vous êtes salarié·e d'une entreprise qui propose une couverture, ce qui est rare en tant qu'étudiant. Vous pouvez donc adhérer à titre individuel, ou être couvert·e par celle de vos parents si cela vous est possible.

Si vos ressources sont limitées, la **Complémentaire Santé Solidaire (C2S)** représente une excellente solution. Elle prend en charge la totalité du reste à charge, sans avance de frais, et exclut toute participation forfaitaire, franchise ou dépassement d'honoraires. Pour les jeunes de moins de 25 ans, elle peut être gratuite, voire coûter seulement quelques euros par mois selon les cas.

Plus encore, des mutuelles étudiantes spécialisées existent : Smeno, SMERRA, Heyme, ou celles de vos parents peuvent offrir des formules adaptées à vos besoins et à votre budget. Certaines régions proposent aussi des aides financières pour alléger le coût de la mutuelle.

Enfin, la **Protection Universelle Maladie (PUMa)** garantit à toute personne résidant ou travaillant régulièrement en France une couverture de base, sans démarche spécifique. Néanmoins, elle ne couvre pas le ticket modérateur, qui reste le rôle de la complémentaire santé.

Source : Ameli



CHOISIR UN MÉDECIN TRAITANT

CHOISIR ET DÉCLARER VOTRE MÉDECIN TRAITANT



En France, chaque assuré de plus de 16 ans doit désigner librement un médecin traitant, pour assurer son suivi médical. Il peut être un généraliste ou un spécialiste, en ville, en centre de santé ou à l'hôpital. Vous avez également la possibilité de choisir un médecin dans la ville de vos études ou celle de votre domicile.

La désignation est individuelle et se fait de manière autonome : chaque membre de la famille, dès 16 ans, doit réaliser sa propre déclaration. Une fois choisi, le médecin doit accepter ce rôle. La déclaration se fait le plus simplement possible : soit en ligne, directement depuis son cabinet via la carte Vitale, soit par courrier via un formulaire signé par vous et le médecin, envoyé à votre CPAM.

Déclarer un médecin traitant et le consulter en priorité permet un meilleur remboursement de vos soins. Vous êtes toutefois libre de changer de médecin traitant à tout moment, sans justification. Il vous suffit d'effectuer une nouvelle déclaration auprès de votre caisse : elle sera effective dès cette nouvelle désignation.

Source : Ameli



CONFIDENTIALITÉ, ANONYMAT & GRATUITÉ

Être étudiant·e, c'est parfois se sentir seul·e face à des difficultés personnelles, psychologiques ou de santé. Pourtant, en France, de nombreux dispositifs existent pour vous accompagner en toute confidentialité, de manière anonyme et gratuite.

Le premier d'entre eux est **Santé Psy Étudiant**, mis en place par le ministère de l'Enseignement supérieur. Il vous permet de bénéficier de douze séances gratuites avec un psychologue, sans avance de frais. Ce dispositif peut s'ajouter à **« Mon soutien psy »**, qui offre également douze consultations remboursées par l'Assurance Maladie. Au total, vous pouvez donc accéder à vingt-quatre séances psychologiques par an, sans que cela ne vous coûte rien.

D'autres services ont vu le jour pour répondre aux besoins des étudiant·es. C'est le cas de **Nightline**, une ligne d'écoute assurée par des bénévoles étudiant·es, ouverte la nuit, dans plusieurs villes universitaires. L'objectif est simple : permettre aux étudiant·es de parler librement, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Enfin, les Services de Santé Étudiante (SSE), présents sur la plupart des campus, proposent des consultations de prévention médicales et paramédicales gratuites : médecin, infirmier·ère, psychologue, diététicien·ne. Ces services couvrent des thématiques variées allant de la contraception à la prévention, en passant par la santé psychologique et les dépistages.





LEXIQUE SANTÉ SPÉCIAL ÉTUDIANTS



Assurance Maladie : organisme qui prend en charge une partie de vos frais de santé (consultations, médicaments, examens...). Tous·tes les étudiants·es en France y sont affiliés·es, mais à vous d'effectuer les démarches.

Complémentaire santé (mutuelle) : organisme qui rembourse tout ou partie des frais non couverts par l'Assurance Maladie. Indispensable pour réduire le reste à charge.

Carte Vitale : carte verte nominative qui contient vos informations de Sécurité sociale et permet le remboursement rapide de vos soins.

Médecin traitant : médecin de référence que vous déclarez à l'Assurance Maladie. Le consulter en priorité vous permet d'être mieux remboursé.

Tiers payant : dispositif qui vous évite d'avancer les frais médicaux. Vous ne payez pas la part remboursée par l'Assurance Maladie (et par votre mutuelle si elle est acceptée).

100 % Santé : offre qui permet d'accéder à certains soins (lunettes, prothèses dentaires, aides auditives, examens de laboratoire) entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie et la complémentaire santé.

ALD (Affection Longue Durée) : maladie chronique (ex. diabète, asthme sévère, cancer) qui ouvre droit à une prise en charge à 100 % des soins liés à cette pathologie par l'Assurance Maladie.

5 DÉFIS SANTÉ POUR RÉUSSIR MA RENTRÉE

1



SOIRÉES & CONSOMMATIONS

« Le vous du futur vous remercie »

☐ Avant votre prochaine soirée, faites une chose que votre "vous de demain" appréciera :

Prévoir de manger avant de sortir

Prévoir de l'eau

Garder le contact avec vos amis

Mission accomplie si : votre « vous du lendemain » vous remercie au lieu de vous demander : « Mais... qu'est-ce qui s'est passé ? »

2



STRESS

« Le cerveau en mode avion »

☐ Pendant 15 minutes, mettez votre téléphone de côté et accordez-vous un vrai moment pour déconnecter.

☐ Faites une petite balade, écoutez de la musique, lisez quelques pages, dessinez, méditez, jardinez, cuisinez... ou choisissez toute autre activité qui vous permet de vous changer les idées et de souffler.

Mission accomplie si : pendant ces 15 minutes, vous avez réussi à ne pas consulter vos mails, votre emploi du temps ou votre to-do list... et surtout à accorder une vraie pause à votre cerveau !

3



SOMMEIL

« Votre lit n'est pas une salle de cinéma »

☐ Pendant une soirée, essayez de résister au fameux : « Allez, juste un dernier épisode... »

☐ Niveau expert : laissez votre téléphone hors de la chambre et offrez-lui, lui aussi, une bonne nuit.

Mission accomplie si : vous ne connaissez pas la fin de la saison entière avant 3 heures du matin.

4



ACTIVITÉ PHYSIQUE

« Cassez votre record... d'immobilité ! »

☐ Aujourd'hui, votre mission est simple : ne restez pas assis-e pendant plus de 2 heures d'affilée.

☐ Faites le tour du bâtiment, montez et descendez quelques marches, ou allez remplir votre gourde.

Mission accomplie si : vous avez réussi à interrompre vos longues périodes assises... sans utiliser comme excuse : « Mais je devais absolument finir cet épisode. »

5



ALIMENTATION

« Mangez l'arc-en-ciel ! »

☐ Votre mission : composer, au cours de la journée, un arc-en-ciel alimentaire avec au moins 5 couleurs différentes !

☐ Mode discret : si vous êtes en mode « pâtes au beurre », votre défi sera d'y ajouter au moins un ingrédient coloré.

Mission accomplie si : à la fin de la journée, votre assiette ressemble davantage à un arc-en-ciel qu'à un nuancier de beige.



HANDICAP : QUELLES AIDES POUR RÉUSSIR MES ÉTUDES ?



POLITIQUE DE L'UNIVERSITÉ

Être en situation de handicap, c'est avoir des difficultés à faire certaines choses dans certaines situations. Dans le contexte des études, cela peut signifier avoir besoin d'adaptations ou de soutien pour apprendre et réussir de la même manière que les autres étudiantes et étudiants.

Le **Pôle Diversité et Handicap de l'Université Paris-Saclay**, Direction Vie Étudiante et Égalité des Chances (DVEEC) vous accompagne tout au long de votre parcours de formation.

Source : DVEEC



AMÉNAGEMENTS, SOUTIEN & ORIENTATION



- Assistance d'un preneur de notes pour les cours
- Agrandissement des supports de cours
- Possibilité de prêt ponctuel d'un ordinateur ou de matériel spécifique
- Badge pour l'accès aux ascenseurs
- Prêts spéciaux dans les bibliothèques universitaires
- Allongement de la durée du cursus
- Aménagement d'horaires et autorisation d'absence
- Tutorat

Cette liste n'est pas exhaustive et d'autres types d'aménagements (interprète en Langue des Signes Française, aides matérielles, etc...) peuvent être préconisés par le médecin de prévention du SSE, selon les spécificités de la formation.

Pour certains besoins d'aménagements pédagogiques plus spécifiques, une équipe plurielle composée notamment de la personne Référente Handicap de la composante universitaire, de la personne responsable de la formation et du Service de Santé Étudiante (SSE) se réunit afin de valider leur mise en place avec l'étudiante ou l'étudiant.

Source : DVEEC



COMMENT AGIR LORSQU'ON EST PORTEUR D'UN HANDICAP ?

Contactez la personne référente handicap de votre composante

La Référente ou Référent Handicap de votre composante vous accueille, vous informe et vous accompagne tout au long de votre cursus. Il coordonne vos aménagements d'études, d'examens et de concours avec les équipes pédagogiques de votre formation.

Prenez RDV au plus vite, dès la rentrée, avec le médecin de prévention du Service de Santé Étudiante (SSE) de votre composante, en vous munissant de tous vos examens médicaux et bilans déjà réalisés.

Procédure pour une prise de RDV :

- Choisissez votre composante
- Choisissez la spécialité « Médecin préventif »
- Choisissez la catégorie suivante pour votre consultation « Consultation médicale de prévention non thérapeutique (pour PAESH) »
- Choisissez la date de consultation

Source : DVEEC



LA RQTH, C'EST QUOI ?



Dans le cadre de vos études, vous devrez réaliser des stages en entreprises. Afin de faire reconnaître votre handicap et bénéficier d'adaptations de votre poste de travail, la **Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)** est nécessaire. Elle est à demander auprès de la **Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)**.

La MDPH offre un accès aux droits et prestations et facilite les démarches des personnes handicapées et de leur entourage. Attention, Il existe une MDPH dans chaque département. Vous devez vous adresser à la MDPH du département de votre lieu d'habitation principale.

RQTH et bourse du CROUS :

Vous pouvez bénéficier de 4 points de charge supplémentaires depuis la rentrée 2023 pour favoriser votre accès aux bourses sur critères sociaux du CROUS. Lors de la demande initiale de bourse ou en cours d'année universitaire, vous pouvez déposer votre RQTH sur votre Dossier Social Étudiant.

Source : DVEEC



**POUR TOUTES AUTRES DEMANDES
PÔLE DIVERSITÉ & HANDICAP**

☎ 01 69 15 61 59

✉ handicap.etudiant@universite-paris-saclay.fr



PRÉVENTION : MON ALLIÉE DU QUOTIDIEN



CAMPAGNE DE PRÉVENTION COLLECTIVE MENSUELLE

Chaque mois, le pôle prévention santé du SSE de l'Université porte une campagne de prévention sur une thématique de santé publique, comme la santé mentale, la santé sexuelle, les risques festifs, l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, et bien d'autres.

En partenariat avec des acteurs territoriaux de la prévention, des actions de prévention et d'éducation sont menées sur vos campus, pour vous informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir ensemble.

Ces actions ont lieu lors de la pause méridienne, ou bien après les heures de cours, afin de vous permettre d'en profiter pleinement. Elles prennent différentes formes : **festival, webinaire, stand, atelier, ciné-débat...**

Retrouvez-nous chaque mois, avec les Etudiants Relais Santé, dans les halls des bâtiments, dans les RU ou encore les BU de vos campus !



FORMATIONS DE SENSIBILISATION POUR TOUS

Les formations proposées par le SSE sont financées par des fonds CVEC. Ils sont donc **sans avance de frais** et **exclusivement réservés aux étudiants de l'Université Paris-Saclay**. Une carte étudiante en cours de validité vous sera demandée.

Prévention et Secours Civique de niveau 1 (PSC1) :

Apprenez les gestes qui sauvent pour réagir face à des situations de la vie quotidienne : malaise, traumatismes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, etc. *Inscrivez vous ici.*

Programme Prévention Information Sensibilisation en Santé Mentale (PrISSM) :

Vous avez envie d'en savoir plus sur la santé mentale, pouvoir agir et être mieux à l'écoute de vous-même et des autres ? Ce programme est fait pour vous ! *Inscrivez vous ici.*

« Mener des actions de prévention en milieu festif » :

Venez découvrir les outils nécessaires pour garantir la sécurité des participants à vos événements festifs.

Inscrivez vous ici.

Source : SSE



DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE CAMPUS !

**LE SSE RECRUTE DES ÉTUDIANT·ES
RELAIS SANTÉ POUR LA RENTRÉE
2026 !**

Relais entre le SSE et les étudiant·es,
les Etudiants Relais Santé :

- Facilitent la meilleure connaissance et visibilité des offres, services et dispositifs de santé proposés aux étudiant·es,
- Orientent si besoin les étudiant·es vers les professionnels de santé du SSE
- Sensibilisent leurs pair·es sur les questions de santé et de prévention, à travers des actions de prévention menées sur leurs campus de rattachement.

Le rôle des ERS est d'offrir à leurs pair·es un premier niveau d'informations pertinent sur la santé et le bien-être, **sans toutefois être un·e professionnel·le de santé.**

Pour mener à bien leurs missions, les ERS doivent obligatoirement participer aux temps de formation prévus en début de contrat et tout au long de l'année.

Critères pour postuler :

- Être inscrit.e à l'Université Paris-Saclay depuis au moins un an. Les étudiant.es en césure peuvent postuler.
- Avoir moins de 26 ans au moment du début du contrat

Une session de "Job dating" pour faire connaissance et vous présenter les missions ERS sera organisée le :

9 septembre prochain sur le site de l'IOGS !

INSCRIPTION ICI

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 Cachan

CAMPUS SCEAUX

- Pôle Santé SSE Sceaux Faculté DEM
- 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

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

UVSQ

Contact : stopetu@uvsq.fr



LA DVEEC

DIRECTION DE LA VIE ÉTUDIANTE ET DE L'ÉGALITÉ DES CHANCES

La Direction de la Vie Étudiante et de l'Égalité des Chances (DVEEC) est une direction d'appui à l'amélioration des conditions de vie et d'études des étudiant.es, soutenant la dynamique des campus et favorisant un environnement inclusif et solidaire.

Elle se divise en cinq pôles métiers et services :

- Vie pratique et action sociale,
- Tutorat et service civique,
- Accueil étudiant et vie associative,
- Diversité et handicap
- Pilotage et projets étudiant.es.

Chaque pôle répond à des offres de services étudiantes spécifiques par domaine.

Par exemples l'accompagnement social et financier, l'accueil et l'animation de la vie associative, le pilotage de la CVEC et des lieux de vie étudiante), l'emploi étudiant, l'accompagnement des étudiant.es en situation de handicap.

En répondant aux besoins des étudiant.es par la mise en place de dispositifs et offres de services adaptés, la DVEEC œuvre pour le bien-être des étudiant.es, la réussite de leur intégration, leur réussite académique et enfin leur épanouissement personnel.



Accueil des publics internationaux

L'Université Paris-Saclay accompagne les étudiant.es, doctorant.es et chercheur.es internationaux dès leur arrivée en France et tout au long de leur séjour, pour les accueillir dans les meilleures conditions.

Université Paris-Saclay / Jan 4, 2020

LA DRIE

DIRECTION DES RELATION INTERNATIONALES ET EUROPÉENNES



Structurée en trois pôles, la DRIE assure le pilotage fonctionnel du Pôle Europe, rattaché hiérarchiquement à la Direction de la recherche et de la valorisation.

Le **pôle mobilité**, assure l'organisation et le développement de la mobilité étudiante entrante et sortante. Il suit tout particulièrement les mobilités Erasmus+ et plus généralement les mobilités encadrées d'études et de stage.

Le **pôle attractivité et partenariats**, a pour mission de négocier, mettre en place et animer les partenariats internationaux au service de l'attractivité et de la visibilité de l'Université à l'échelle mondiale.

Le **pôle accueil international**, accompagne les communautés internationales étudiantes, doctorantes, enseignantes et scientifiques dans leur installation et intégration en France, tant dans les démarches administratives que la vie universitaire.

Enfin, l'alliance européenne **EUGLOH** (European University Alliance for Global Health), l'équipe institutionnelle anime la participation de l'Université Paris-Saclay aux activités de l'Alliance, qui permet de contribuer à son développement et à sa promotion, en adéquation avec sa stratégie d'internationalisation

FLASH INFOS SANTÉ



PREVENT'WEEK 3^{ÈME} ÉDITION

Le SSE de l'Université Paris-Saclay vous invite à la troisième édition de la Prevent'Week ! 🎉
Quatre dates, quatre campus, une seule mission : célébrer la santé étudiante de manière joyeuse, conviviale et ludique !

- 7 octobre 2026 de 17h à 21h30 – Campus d'Orsay Plateau
- 8 octobre 2026 de 17h à 21h30 – Faculté de Médecine, Kremlin Bicêtre
- 14 octobre 2026 de 17h à 21h – Faculté Jean Monnet, Sceaux
- 15 octobre 2026 de 11h30 à 17h – IUT de Cachan, Cachan



Après les cours ou entre deux TD, venez faire un tour sur notre festival 100% prévention santé : une ambiance festive, des animations ludiques, des rencontres, des infos santé... et plein de surprises à la clé !

AU PROGRAMME

Un village de la prévention : quatre quartiers dédiés à une thématique clé du service de santé étudiante. Dans chaque quartier, des animations vous attendent. Testez, apprenez et découvrez des habitudes simples pour prendre soin de vous tout en vous amusant :

- Santé sexuelle - Sex on the campus
- Santé mentale - Feel Good
- Alimentation et activité physique - Fun & Fit
- Risques festifs - Fast and Preventious

Retrouvez au cœur du village un DJ, des stands gourmands, des animations

Tombola : Cumulez des points pour remporter des lots de différentes valeurs utiles au quotidien ! Organisé en partenariat avec les associations étudiantes et plusieurs services de l'Université, et cofinancé par la CVEC Université Paris-Saclay et la CVEC CROUS Versailles, le festival est bien plus qu'un simple événement : c'est une fête où votre santé est célébrée de manière joyeuse, conviviale et ludique.





LA SANTÉ EST UNE RESSOURCE DE LA VIE QUOTIDIENNE.

Profitez de votre jeunesse, sans jamais détruire votre futur

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-psychologiques@universite-paris-saclay.fr



01 69 15 65 39



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



NOUS CONTACTER



sse@uvsq.fr



01 39 25 57 22



NOUS CONTACTER



sante-etudiants@univ-evry.fr

01 69 47 90 03

