

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



Le Prev'MAG

Octobre 2024

Je bouge pour mon moral

La santé est une ressource de la vie quotidienne.

université
PARIS-SACLAY

Sommaire

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique et mentale	2
Les aides pour se motiver à la pratique sportive	4
10 astuces anti-sédentarité	6
Mon Guide alimentation et sport santé	7
Ressources sur ton campus	7
A la rencontre des étudiant·es Relais Santé	11
Ce mois-ci sur le campus.....	11
Soyez acteurs de la santé sur le campus !	13

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique et mentale



Comprendre l'importance du sport dans la santé mentale et physique

UVSQ : Comprendre l'importance du sport dans la santé mentale et physique, Eric Azabou

L'activité physique est définie par L'OMS « comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie », notamment dans le cadre des loisirs, de tâches domestiques, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre.

Elle permet :

- **D'améliorer votre moral, sommeil et bien être** : diminue l'anxiété, le stress et la dépression, réduit les insomnies, etc
- **D'améliorer vos conditions physiques** : augmente votre force (boxe, musculation...), souplesse (danse, yoga...), l'équilibre (escrime...), la coordination et l'endurance (course à pied, natation...).
- De **prévenir certaines pathologies** : maladies cardiovasculaires, obésité, ostéoporose, certains cancers ou le diabète de type 2...



Pums college, vidéo : « Faire du sport, bouger bouger bouger pour une meilleure santé »

L'activité physique peut également être ajustée en fonction de l'état de santé de personnes atteintes de pathologies, on parlera d'activité physique adaptée (APA).

L'APA est une activité physique ou sportive adaptée aux capacités de personnes à besoins spécifiques (atteintes de maladie chronique, vieillissantes, handicap...), dans un but de prévention, d'éducation, de participation sociale, de rééducation et de réadaptation... (Source : Santé Publique France, SFP-APA). Elle permet également d'améliorer le bien-être, la condition physique et la qualité de vie.



Podcast sur la santé mentale des sportifs. Animé par le Dr. Brignon et psychiatre.

Le sport est défini comme « toutes formes d'activités physiques et sportives qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux ». Le sport, quel qu'il soit, offre des bienfaits indéniables pour la santé. Il sollicite la respiration et le cœur. De plus, il contribue à limiter le stress et

autres émotions négatives, favorisant ainsi le bien-être. Vous vous sentez seul sur le campus, vous avez du mal à faire de nouvelles connaissances ? Le sport peut-être un excellent vecteur d'intégration à un groupe convivial. Se retrouver régulièrement autour d'un centre d'intérêt commun est un excellent moyen de tisser des liens.

Associer une activité physique ou sportive régulière à une alimentation équilibrée est essentiel pour maintenir une bonne hygiène de vie au quotidien.

Sources : OMS, Santé Publique France, SFP-APA, Charte européenne du sport

Les recommandations en activité physique

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS), qui établit les recommandations en nutrition et activité physique, vous **recommande de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour.**

- **Qu'entend-on par activité physique dynamique ?** Il s'agit d'un effort où l'essoufflement est modéré à marqué. Dans le premier cas tenir une conversation est possible, dans l'autre, cela devient difficile. Il peut s'agir de marche rapide comme de course, de natation comme de cyclisme.

Il est recommandé également de réaliser **deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, de souplesse et d'équilibre** pour compléter votre routine.



Podcast sur la santé mentale et le sport de haut-niveau



En mouvement pour notre santé mentale

Chaque année, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont l'occasion de venir se renseigner, échanger et sensibiliser un large public aux questions de santé mentale.

À l'occasion de cette 35e édition, la Communauté d'agglomération Paris-Saclay et tous ses partenaires vous invitent à de nombreuses manifestations **du 8 au 19 octobre 2024**. Venez nombreux à la rencontre des acteurs du territoire qui aborderont sous différentes formes la thématique retenue pour cette édition 2024 : « En mouvement pour notre santé mentale ».

Les aides pour se motiver à la pratique sportive



Parce qu'on n'a pas tous les moyens financiers de pratiquer du sport, il est possible de faire sa séance chez soi, sans matériel, de manière accessible à tous niveaux. Par exemple, la course à pied vous permet de vous défouler avec pour seules nécessités une tenue de sport, de bonnes chaussures de running et un parcours extérieur. Vous pouvez également trouver des inspirations pour vos training (renforcement musculaire, souplesse...) sur YouTube ou sur des différentes applications.



LA DÉTER' : bien dans ses baskets, bien dans sa tête

Un projet du CRIPS Île-de-France porté par Emma Oudiou, athlète de haut niveau ! **Plus d'info.**

Vous avez également accès à différentes aides financières pour vous aider à financer vos activités sportives :



Le coupon sport ANCV

Le coupon sport se constitue d'un chèque (pouvant être dématérialisé) offrant des réductions lors de l'inscription à des associations sportives ou pour des cours et des stages.

Avec des montants unitaires **de 10, 15 ou 20€**, vous pouvez cumuler les coupons sport. En France, 48 000 associations sportives acceptent ces coupons. Afin d'en bénéficier, rendez-vous à la mairie de votre collectivité ou à la caisse d'Allocations Familiales, en fonction de vos ressources, ceux-ci sont valables deux ans à compter de leur délivrance.

<https://leguide.ancv.com/page/coupon-sport-pour-vos-envies-sportives>

La prime à la conversion

Vous souhaitez vous déplacer en vélo électrique ? Sachez que vous pouvez bénéficier d'aides de l'état afin d'en disposer plus facilement. Une aide de 40% du coût d'acquisition peut vous être attribuée dans la limite de 3000€.



Le Pass' Sport

Ce dispositif vous permet de financer les dépenses liées à l'inscription dans une association sportive, à des activités sportives de loisir ou à des équipements nécessaires à la pratique sportive, à hauteur de 50€. Il est valable dans plus de 85 000 clubs et salles de sport partenaires.

Le Pass' Sport vise ainsi à favoriser l'accès au sport pour tous en levant les barrières financières à la pratique sportive et s'adresse aux jeunes qui sont :

- Nés entre le 16 septembre 2006 et le 31 décembre 2018 et bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire ;
- Nés entre le 1er juin 2004 et le 31 décembre 2018 et bénéficiant de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé ;
- Nés entre le 16 septembre 1993 et le 31 décembre 2008 et bénéficiant de l'allocation aux adultes handicapés ;
- Étudiants, âgés de 28 ans révolus au plus, et bénéficiant au plus tard le 15 octobre 2024, d'une bourse de l'état de l'enseignement supérieur sous conditions de ressources, d'une aide annuelle du CROUS ou d'une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales pour l'année universitaire 2024 - 2025.

Comment utiliser son pass Sport ? Il suffit de présenter son QR code ou code alphanumérique à son club, son association sportive ou sa salle de sport au moment de votre inscription. Celui-ci déduira automatiquement 50€ du prix de la licence ou de l'abonnement au moment de l'inscription.

LABAZ

La Région Île-de-France propose une appli mobile gratuite destinée aux Franciliens de 15 à 25 ans. Elle donne un coup de pouce financier pour vous inscrire à une activité sportive :

- Aide de 100 euros pour l'achat d'un vélo mécanique (*Réservée aux 15-25 ans*). Retrouve toutes les conditions de cette aide et les informations sur les autres [aides vélos sur Île-de-France Mobilités](#)
- Aide de 100€ pour l'inscription dans un club sportif partenaire LABAZ (liste consultable sur l'application).

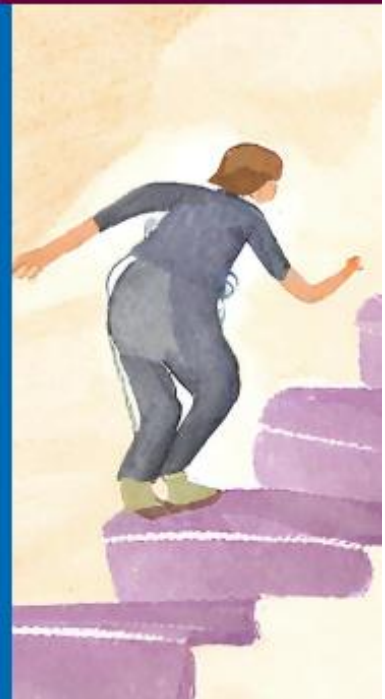


10 astuces anti-sédentarité



- 01** Définissez vos objectifs, vous avez tous un podomètre dans votre téléphone, essayez chaque semaine de faire en moyenne 100 pas de plus que la précédente.
- 02** Faites des pauses actives : lorsque vous avez quelques minutes de pauses, n'hésitez pas à effectuer quelques étirements simples (rotations d'épaules, de genoux, de tête...) même entre les cours.
- 03** Prenez la résolution d'éviter l'ascenseur, cela peut être une fois par jour au début, puis au fur et à mesure, prendre systématiquement l'escalier deviendra un réflexe.
- 04** Dans les transports, délaissiez la place assise au profit de la position debout, elle impliquera un exercice d'équilibre, ce qui engagera notamment vos abdominaux.
- 05** Fixez-vous des repères temporels : par exemple, si vous êtes près d'une fenêtre, dès qu'une voiture d'une certaine couleur passe, vous devez vous étirer et marcher 30 secondes.

- 06** Levez-vous toutes les deux heures et marchez, faites un aller-retour à l'extérieur pendant 5 petites minutes si vous en avez la possibilité.
- 07** Lorsque vous téléphonez, prenez le réflexe de vous lever, vous marcherez sans même y penser.
- 08** Si vous en avez la possibilité, notamment en télétravail surélevez votre ordinateur et assistez au cours, ou révisiez debout.
- 09** Prenez l'initiative de descendre un arrêt avant, si vous prenez les transports, vous augmenterez votre nombre total de pas de manière simple.
- 10** Quand vous avez le choix entre les escalators et les escaliers, prenez les escaliers, ou, à minima montez les marches de l'escalator de manière dynamique.



Mon Guide alimentation et sport santé



Le SSE a créé un guide sur l'alimentation et de l'activité physique à destination des étudiants disponible prochainement sur le site internet de l'Université. Il a pour objectif de répondre aux questions et aux problématiques des étudiants : comment composer son assiette, le régime végétarien, les recommandations en nutrition et activité physique, comment allier alimentation équilibrée et petit budget...

Dans le guide, vous trouverez des astuces pour faire des courses à petit prix, une liste de courses à moins de 40€ et un menu associé, des bon-plans activité physique, et bien d'autres.

Ressources sur ton campus



Le SUAPS (Service universitaire des activités physiques et sportives)

Le SUAPS est votre partenaire sport idéal. Il vous permettra de vous détendre, de vous entretenir physiquement et moralement, de vous confronter, mais aussi de faire de nouvelles connaissances.

Le service du SUAPS vous propose toute l'année des activités sportives variées : sports collectifs, sports de combat, sports de raquettes, sports aquatiques, danse, entretien physique, athlétisme, escalade... Vous avez le choix entre **plus de 80 activités physiques sportives et artistiques encadrées par des enseignants qualifiés** qui seront là pour vous accompagner dans votre pratique sportive et développer vos compétences.

Le Service est également acteur du bien-être de chacun. Ainsi le SUAPS a développé un axe Sport / Santé avec une offre « bien-être » qui s'étoffe d'année en année. Le SUAPS et le Sport Santé c'est : une prévention primaire à travers l'ensemble des activités sportives proposées, une prévention secondaire à travers les tests de la condition physique et une prévention tertiaire.

Rejoignez le SUAPS à n'importe quel moment, 2 CRENEAUX GRATUITS d'activités au choix à l'année, en vous inscrivant sur le Portail Sport

- Contact: service.suaps@universite-paris-saclay.fr

A l'UVSQ, le **SUAPS** propose des activités sportives pour les étudiants sur les différents Campus. Il répond également aux critères suivants : la formation universitaire des étudiants, la pratique compétitive, et la pratique sportive de détente, de loisir et d'entretien. Inscrivez-vous grâce aux différents liens suivants :

- > S'inscrire sur le campus de Saint-Quentin-en-Yvelines
- > S'inscrire sur le campus de Versailles
- > S'inscrire sur le campus de Vélizy

Sport en loisir : Sport en loisir 2024-2025 - Semestre impair - UVSQ

- Contact : info.suaps@uvsq.fr

Le Service de Santé Etudiante (SSE)

Pour rappel, le SSE (Service de Santé Etudiante) n'assure pas de soins thérapeutiques mais 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 ;
- Accompagnement psychologique et psychiatrique ;
- Lutte contre les conduites addictives ;
- Suivi gynécologique, contraceptions, dépistages et traitement IST ;
- Actions de prévention et de promotion de la santé.

Vous pouvez **prendre rendez-vous** dès maintenant avec les professionnel·les de santé du SSE, en particulier si vous êtes étudiant(e) en situation de handicap ou étudiant(e) international primo-arrivant :

- Sur le site réservé aux étudiants UPSaclay 2024/2025 : **Doctolib**. Sélectionnez le « lieu de consultation » (privilégier



Pour plus d'informations prévention santé, abonnez-vous à notre Instagram !

le lieu de RDV sur votre composante de rattachement) puis « la spécialité » puis « le motif de consultation/praticien ». Le **code UPSSSE23** vous sera demandé pour valider votre RDV. Vous pouvez télécharger tous vos documents utiles dans votre espace personnel avant votre RDV.

- En vous rendant dans le pôle santé SSE de votre composante durant ses horaires d'ouverture ou en le contactant par téléphone :

- **Pôle Santé SSE Bat640 RDC Droit - Plateau de Saclay**

Pour les étudiant·es de la Faculté de pharmacie, Polytech, IOGS

Tel. : 01 69 15 46 66

Mail : SSE.plateau-saclay640@centralesupelec.fr

- **Pôle Santé SSE IUT Orsay - Plateau de Saclay**

Pour les étudiant·es de l'IUT d'Orsay

Tel. : 01 69 33 60 28

Mail : SSE.iut-orsay@centralesupelec.fr

- **Pôle Santé SSE CentraleSupélec Bat Bouygues Bureau H037 - Plateau de Saclay**

Pour les étudiant·es de CentraleSupélec

Tel. : 01 75 31 63 30

Mail : SSE.centralesupelec@centralesupelec.fr

- **Pôle Santé SSE ENS Bat EST RDC - Plateau de Saclay**

Pour les étudiant·es de l'ENS Saclay

Tel: 01 81 87 49 81

Mail : SSE.ens@centralesupelec.fr

- **Pôle Santé SSE AgroParisTech - Palaiseau**

Pour les étudiant·es d'AgroParisTech Palaiseau

Tel. : 01 89 10 03 31

Mail : infirmerie@agroparistech.fr

- **Pôle Santé SSE Orsay Vallée Bat336 RDC Gauche**

Pour les étudiant·es de la Faculté des sciences, F2S, IFSI de proximité, institut Villebon Charpak, ...

Tel. : 01 69 15 65 39 et 01 69 15 76 07

Mail : SSE.orsay-vallee336@centralesupelec.fr

- **Pôle Santé SSE Le Kremlin Bicêtre**

Pour les étudiant·es de la Faculté de Médecine, IFSI de proximité, ...

Tel. : 01 49 59 67 62

Mail : SSE.medecine-KB@centralesupelec.fr

- **Pôle Santé SSE IUT Cachan**

Pour les étudiant·es de l'IUT de Cachan

Tel. : 01 41 24 11 09

Mail : SSE.iut-cachan@centralesupelec.fr

• **Pôle Santé SSE Sceaux Faculté DEM**

Pour les étudiant-es de la Faculté de Droit Economie Management

Tel. : 01 40 91 17 11

Mail : SSE.DEM-sceaux@centralesupelec.fr

• **Pôle Santé SSE IUT Sceaux**

Pour les étudiant-es de l'IUT de Sceaux

Tel. : 01 40 91 24 01

Mail : SSE.iut-sceaux@centralesupelec.fr

Pour toutes autres informations, le SSE répondra à vos questions au **01 69 15 65 39** du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 ou sur SSE.etudiants@centralesupelec.fr

L'Université Paris-Saclay propose l'accès gratuit à la **plateforme de télémédecine QARE** si vous avez une carte vitale (ou numéro provisoire) et une mutuelle. N'attendez pas d'en avoir besoin pour vous inscrire sur : <https://fr.surveymonkey.com/r/FLTKFX>

En cas d'urgence

Urgence médicale, contacter le **SAMU 15** ou les **pompiers 18**.

Urgence psychiatrique, contacter PSY IDF : **01 48 00 48 00**

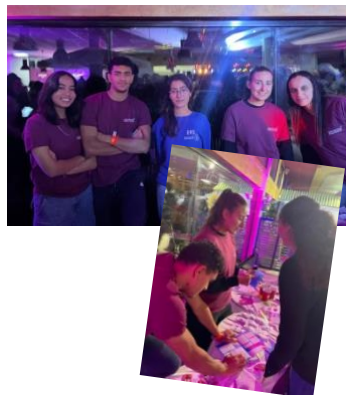
Numéros d'écoute, d'information et d'orientation

- Prévention du suicide : **3114**
- VSS (violences sexuelles et sexistes) : **3919**
- Nightline Saclay (ligne d'écoute nocturne par les étudiants pour les étudiants) au **01 85 40 20 10** ou par Tchat <https://www.nightline.fr/saclay>
Ligne francophone est accessible à chaque étudiant-e qui le souhaite tous les soirs entre 21h et 2h30 du matin.
Ligne anglophone reste disponible du lundi au jeudi, également entre 21h et 2h30 du matin.

Le Pôle de prévention santé (PPS), en charge des **actions collectives de prévention et de promotion de la santé** auprès des étudiantes et étudiants, offre des formations gratuites proposées aux étudiants tout au long de l'année (PSC1, PriSSM, gestion des risques en milieu festif), prête des PREVENT'BOX pour les évènements associatifs. Il est situé au bâtiment 640 RDC gauche.

Joignable par téléphone au **06 58 00 27 41** ou par mail SSE.pole-prevention-sante@centralesupelec.fr

A la rencontre des étudiant·es Relais Santé



Le SSE déploie le dispositif « Etudiant.es Relais Santé » dans ses composantes universitaires au périmètre large (université et écoles composantes). Relais entre le SSE et les étudiant·es, les ERS facilitent la meilleure connaissance et visibilité des offres, services et dispositifs de santé proposés aux étudiant·es, permettent de mener des actions de prévention de proximité en informant, sensibilisant, orientant, etc.

Chaque jour ils viennent à votre rencontre pour vous parler santé, vous orienter, vous sensibiliser grâce à de multiples jeux.

Ce mois-ci sur le campus

JEUDI 3 OCTOBRE

Petit déjeuner diététique

À l'UFR des Sciences UVSQ, bâtiment Buffon, Versailles (Pas d'inscription - réservé aux étudiants de l'UFR des Sciences de Versailles).



JEUDI 10 OCTOBRE de 16h à 22h

PREVENT'DAY : 1^{er} festival 100% santé !

A Orsay Vallée sur le parking des bâtiments 332/333. Gratuit et ouvert à tous les étudiants de l'université Paris Saclay, écoles composantes et universités membres associées.

Au programme :

- Un village, 4 quartiers et diverses maisons de prévention proposant des animations ludiques, festives et conviviales
- Collations gratuites (crêpes, hot-dog...)
- Tombola avec de multiples lots à gagner
- Food Truck L'escale ouvert de 18h00 à 21h00



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

👉 *Plus d'informations sur l'article de l'Université*

LUNDI 14 OCTOBRE de 17h30 à 18h30

Webinaire : « L'impact de l'Activité Physique et de la sédentarité sur la santé »

ANIME PAR L'ASSOCIATION **Apa de Géant**

[INSCRIPTION ICI](#)

MARDI 22 OCTOBRE de 18h à 21h30 à la maison de l'étudiant UVSQ à Guyancourt

Soirée Zumba

ACCES GRATUIT



TOUS LES MARDIS de 17h à 18h30 au Gymnase Vauban à Guyancourt - Accès gratuit

Séance de Remise au sport

PRE-INSCRIPTION SPORT LOISIRS - CAMPUS DE VERSAILLES - UVSQ

TOUS LES JEUDIS de 18h à 19h à la maison de l'étudiant UVSQ à Guyancourt - Accès gratuit

Cours de Sophrologie

PRE-INSCRIPTION SPORT LOISIRS - CAMPUS DE SQY - UVSQ

Tests de conditions physiques - AVEC LA PARTICIPATION DE L'ASSOCIATION *Apa de Géant*

- Mardi 15 octobre de 12h à 14h à la **Faculté Jean Monnet Hall B à Sceaux**
- Jeudi 17 octobre de 11h45 à 13h45 à la **maison de l'étudiant UVSQ à Guyancourt**
- Jeudi 24 octobre de 12h à 14h à **Batiment Eiffel CentraleSupelec**
- Vendredi 25 octobre 12h à 14h à la **faculté de médecine du Kremlin Bicêtre**



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
- **PMF** Conduite d'actions préventives en milieu festif
- **PriSSM** Programme d'information, prévention et sensibilisation en santé mentale

INSCRIPTION

Pr I S SM
Prévention Information Sensibilisation
en Santé Mentale

Flash info santé

Le SSE vous propose **une liste de ressources en santé mentale** : des numéros d'urgence, des lignes d'écoute et des structures de santé.

Pour les découvrir, scannez le QR ci-contre :



Annuaire de ressources en santé de proximité

Le SSE met à votre disposition un annuaire recensant les structures de santé accessibles à moins de 30 minutes de votre campus (centres de santé, centres de santé sexuelle, maisons des femmes...). Si vous souhaitez avoir des contacts supplémentaires (maisons de santé, professionnels libéraux...), vous pouvez contacter votre pôle santé SSE de rattachement.



Pensez à activer votre adresse mail étudiante pour recevoir chaque début de mois le PREVENT'MAG !

Le mois prochain...

« No stress, j'ai exam » !

nous contacter
sante.etudiants@universite-
paris-saclay.fr
01 69 15 65 39
instagram @ssu_upsaclay