

# PREV'MAG

N°11 - Novembre 2024

## NO STRESS, J'AI EXAM !

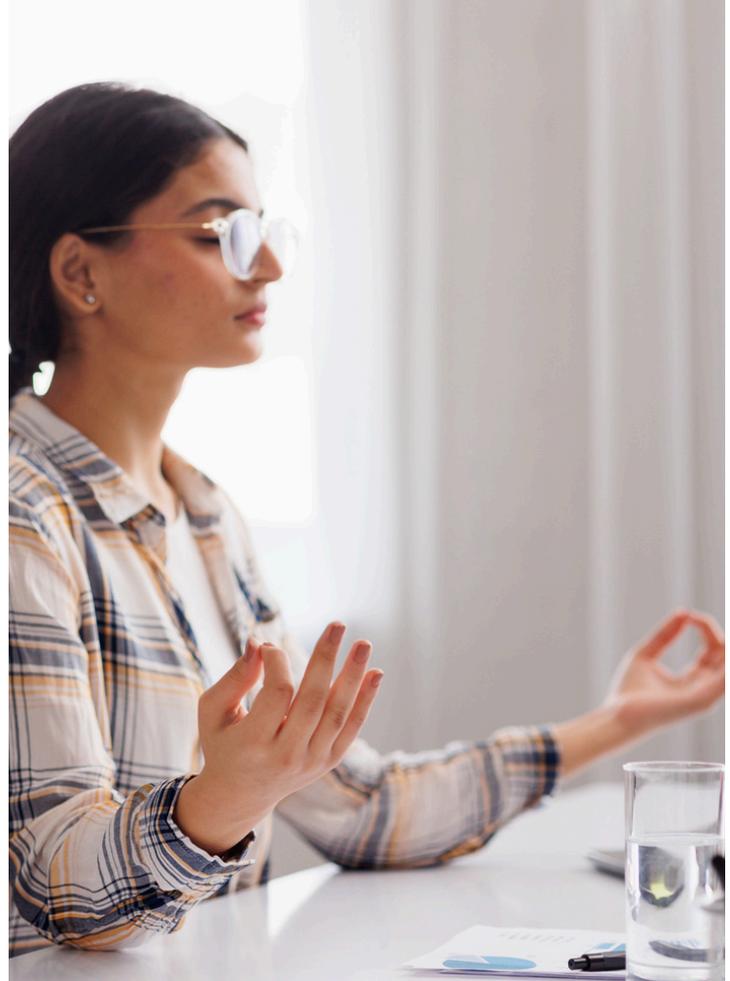
université  
PARIS-SACLAY

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.





# SOMMAIRE



<b>1. Bien-être, sommeil &amp; gestion du stress: Les clés pour une vie équilibrée</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Je gère mon stress durant ma période intense d'examens</b> .....	<b>5</b>
<b>3. J'optimise mon sommeil pour réussir mes examens</b> .....	<b>12</b>
<b>4. Ressources sur ton campus</b> .....	<b>16</b>
<b>5. Ce mois-ci sur le campus</b> .....	<b>18</b>
<b>6. Flash, info, santé</b> .....	<b>21</b>



# BIEN-ÊTRE, SOMMEIL & GESTION DU STRESS : LES CLÉS POUR UNE VIE ÉTUDIANTE ÉQUILIBRÉE

## LE BIEN-ÊTRE

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) offre une définition de la santé simple : « La santé est un état de bien-être complet à 3 dimensions : physique, mental et social et ne consiste donc pas seulement à l'absence de maladie ou d'infirmité ».

La définition philosophique dit que le bien-être est un état lié à l'équilibre de différents facteurs qui, ensemble, permettent l'harmonie avec soi et les autres. Cet état lie aussi la satisfaction des besoins du corps et le calme de l'esprit.

---

## LE SOMMEIL

Le sommeil correspond à une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive (INSERM).

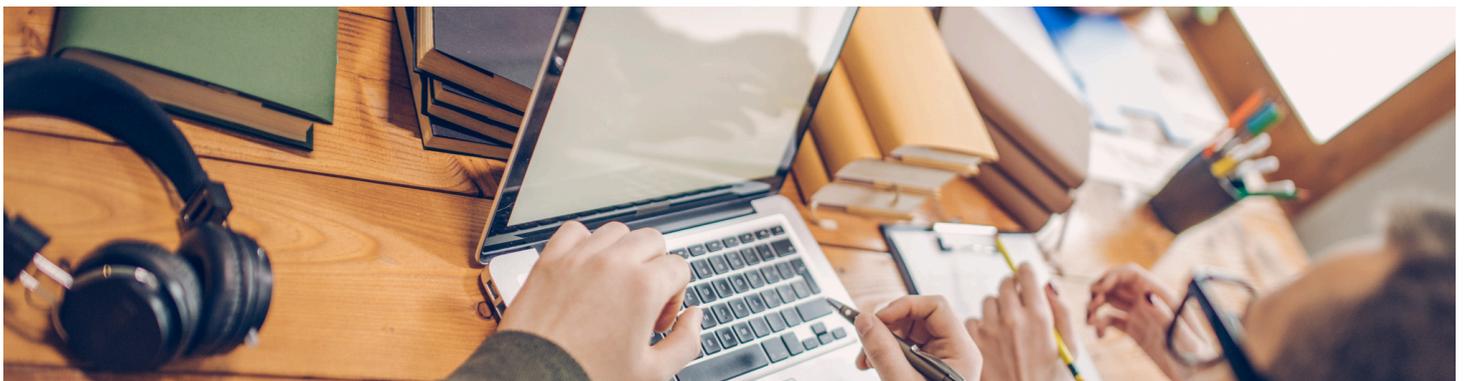
## LE STRESS

Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels on est confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure.

Toutefois la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général.

Le stress agit sur l'esprit et le corps. Un léger stress n'est pas une mauvaise chose, car il peut nous aider à effectuer des activités quotidiennes. Mais trop de stress peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale. Le fait d'apprendre à gérer le stress peut nous aider à nous sentir moins accablés et à favoriser notre bien-être mental et physique (OMS).

---



# JE GÈRE MON STRESS DURANT MA PÉRIODE INTENSE D'EXAMENS



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

Le stress est une réaction tout à fait normale.

Le stress 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 s'accumule, il peut devenir problématique...

Il existe différents types de stress :

- Le « **bon stress** », stimulant, qui nous aide à réussir.
- Le « **mauvais stress** », qui à l'inverse, est nocif pour notre santé mentale et peut nous faire perdre nos moyens.
- Le **stress aigu** est une forme de stress très intense provoqué par un événement terrifiant ou traumatisant, mais ponctuel et qui ne s'étale pas dans le temps.

- Le **stress chronique** quant à lui est dû à un facteur stressant qui se répète ou se prolonge dans le temps. Le stress peut ensuite être vécu de façon différente par chaque individu, car cela dépend surtout de la perception du sujet.

*INRS, Fédération française de cardiologie, OMS*



**J'PEUX PAS,  
J'AI ATELIER ZEN**

*Avec la participation de Christelle CHÂTELAIN*



## COMMENT GÉRER SON STRESS AVANT ET PENDANT UN EXAMEN ?

Pour de nombreux étudiants, examen rime avec stress. Voici quelques conseils pour éviter de rendre une épreuve plus difficile qu'elle ne l'est !

Ci-dessous les conseils de **Sébastien Martinez**, Ingénieur et Champion de France de Mémoire, Formateur en mémorisation, Auteur et Conférencier.



### Avant l'examen

- Ne jamais réviser la veille
- Se détendre pour ne pas penser aux épreuves
- Changer d'air et méditer pour se concentrer
- Bien dormir la nuit précédant l'examen
- Prévoir plus de temps le matin pour vous préparer
- Vérifier toutes vos affaires avant de partir

### Pendant l'examen

- Ne pas faire attention à ce que font les autres autour de vous
- Ne pas focaliser sur l'examen comme étant un événement vital
- Se détendre par des pauses et respirations

### Avant un oral

- Dédramatiser la situation
- S'étirer avant d'entrer dans la salle d'examen
- Inspirer et expirer trois fois profondément
- Se dire que le jury face à vous n'est pas hostile



Gestion du stress  
Sébastien MARTINEZ



## DES MASQUES DE RELAXATION EN RÉALITÉ VIRTUELLE À VOTRE DISPOSITION SUR LES CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ.

Besoin d'une bulle de déconnexion dans des paysages naturels ? Nos casques de relaxation dynamique vous proposeront un ensemble de méthodes et techniques de bien-être reconnues scientifiquement comme la méditation, la sophrologie ou encore la musicothérapie pour vous aider à vous détendre de manière ludique et innovante en toute autonomie. Ces derniers sont disponibles dans différents pôles SSE et dans les 4 bibliothèques de l'Université (Lumen, Orsay Vallée, IUT de Cachan, Faculté de médecine) .

SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE

# RELAXATION IMMERSIVE SUR VOTRE CAMPUS

**BESOIN D'UNE BULLE DE DÉCONNEXION DANS DES PAYSAGES NATURELS ?**  
16 programmes BIEN-ÊTRE disponibles EN ACCÈS ILLIMITÉ

Dans les différents pôles SSE et bibliothèques de l'Université  
*Scannez le QR code pour consulter la liste*

Mail contact : [sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr](mailto:sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr)

université PARIS-SACLAY | **cvec** Contribution Vie Etudiante et de Campus |  

# MOTS-CROISÉS : 8 ASTUCES POUR GÉRER SON STRESS EN PÉRIODE D'EXAMENS

## Horizontalement

2. Moment de détente entre les révisions.
4. Activité physique qui réduit les tensions.
6. Technique simple pour se calmer en prenant une grande inspiration.
7. Indispensable pour se sentir reposé et performant.
8. Planification efficace pour éviter le stress de dernière minute.

## Verticalement

1. Boire suffisamment d'eau pour maintenir la concentration.
3. Pratique qui aide à apaiser le corps et l'esprit.
5. Être pleinement attentif lors des révisions ou de l'examen.



Réponses : 1. Hydratation, 2. Pause, 3. Relaxation, 4. Exercice, 5. Concentration, 6. Respiration, 7. Sommeil & Organisation

# EXEMPLES DE MÉTHODES DE RÉVISION



## POMODORO, UNE MÉTHODE POUR FACILITER LA GESTION DU TEMPS LORS DES RÉVISIONS

Francesco Cirillo, un étudiant Universitaire a développé dans les années 80 une méthode lui permettant d'optimiser ses temps de révision. Il a nommé cette méthode « Pomodoro » qui signifie tomate en Italien parce qu'il a utilisé un minuteur de cuisine en forme de tomate.

Cette technique consiste à travailler / réviser par périodes de 25 minutes entrecoupées par 5 à 10 minutes de pause. Au bout de 4 séances de 25 minutes, prendre une pause de 20 à 30 minutes pour terminer le cycle Pomodoro.

Quelques conseils préalables : définir la tâche ou le sujet sur lequel vous aller porter votre attention, couper son téléphone pour ne pas être distrait par des notifications et effectuer une véritable pause détente (marche, limitation des écrans, hydratation, aérer la pièce...).



## FLASHCARDS, RÉVISIONS AUTONOMES SOUS FORME DE QUESTIONS-RÉPONSES

Optez pour les flashcards ! Ces petites fiches, composées d'une question d'un côté et de sa réponse de l'autre, sont un outil simple et efficace pour mémoriser vos cours.

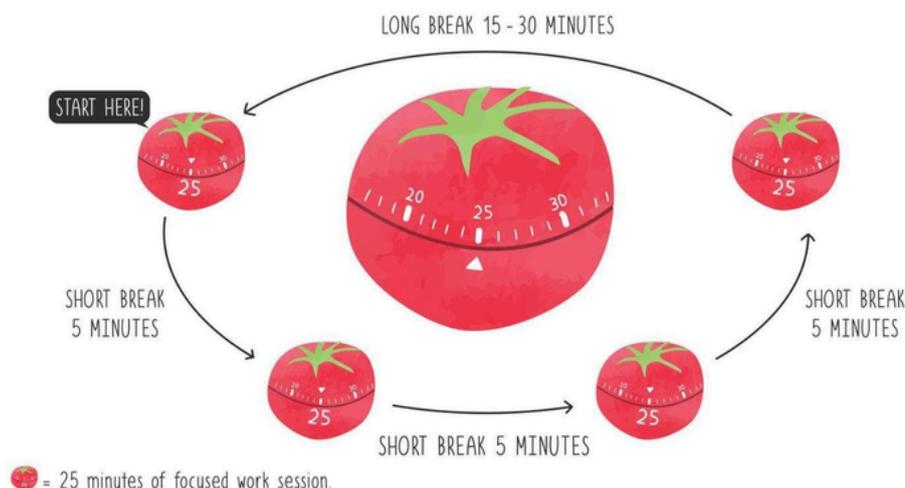
- **Mémorisation active** : Vous êtes acteur de votre apprentissage
- **Personnalisation** : Adaptez-les à votre rythme et à vos besoins
- **Flexibilité** : Réviser n'importe où, n'importe quand
- **Réduction du stress** : Maîtrisez vos connaissances en toute sérénité.

### Mais, comment faire ?

- Soyez concis et clair
- Variez les questions
- Utilisez des couleurs et des images

En bref, les flashcards, c'est simple, efficace et ludique à faire en binôme ou en groupes !

## POMODORO TECHNIQUE





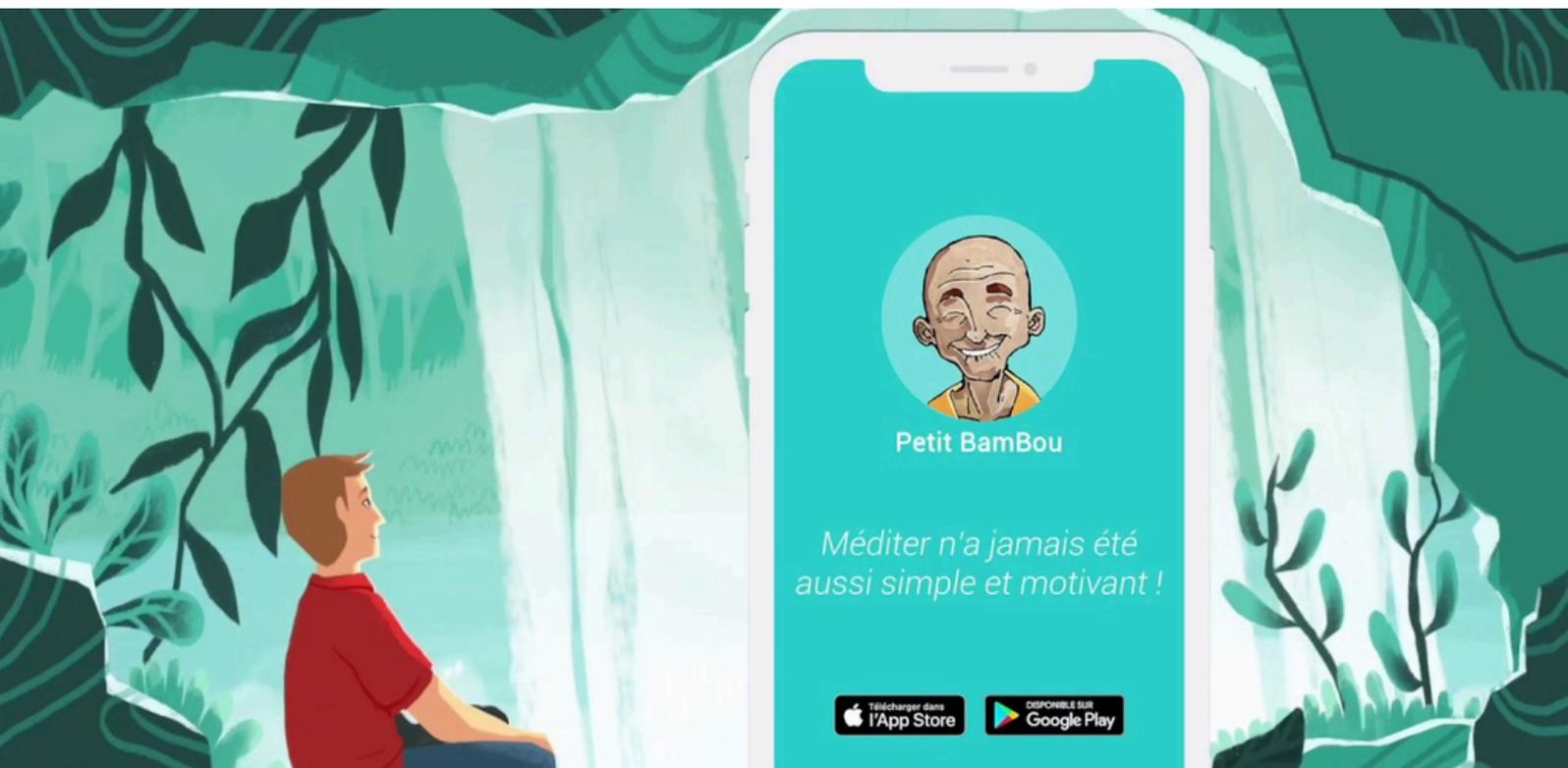
# PETIT BAMBOU

Petit BamBou est l'application idéale pour les étudiants qui souhaitent mieux gérer le stress, améliorer leur concentration ou simplement se détendre. Avec plus de 10 millions d'utilisateurs, elle propose des séances de méditation et de respiration faciles à intégrer dans une journée chargée.

Que ce soit pour mieux dormir, réduire l'anxiété avant les examens, ou rester concentré durant vos révisions, Petit BamBou vous offre des outils simples et efficaces, scientifiquement prouvés pour favoriser votre bien-être.

L'application inclut des séances courtes pour adultes et jeunes, de la musique apaisante pour étudier, et des outils de relaxation accessibles gratuitement, sans publicité. Vous pouvez aussi opter pour un abonnement qui donne accès à plus de 100 programmes spécialisés.

Petit BamBou est gratuite et disponible sur vos appareils. Prenez 5 minutes par jour pour améliorer votre bien-être et rester zen pendant vos études !





## RESPIRELAX +

La cohérence cardiaque est une méthode qui permet de réguler son stress et ses émotions. Elle a été mise au point en 1990 dans le cadre de travaux scientifiques. Elle permet de mieux synchroniser le rythme cardiaque avec la respiration pour procurer un état de détente et de calme. En 2003, le **Dr. David Servan-Schreiber** explique les principes de cette méthode et ses bienfaits sur la respiration. Elle consiste à réaliser la cohérence cardiaque 3 fois par jour avec 6 respirations par minute et pendant 5 minutes maximum, de préférence assis, le dos bien droit et les jambes décroisées. Chaque inspiration et expiration doivent durer environ 5 secondes.

Développée en collaboration avec Yves-Vincent Davroux, respithérapeute aux **Thermes d'Alleverd**, cette application propose une interface intuitive et ergonomique, utilisable même en mode avion ou hors ligne.

Conçue pour une pratique quotidienne, Respirelax+ vous accompagne à votre rythme. Elle est disponible sur l'**Apple Store** et le **Google Store**, avec des conseils pour débiter en douceur et intégrer progressivement les bienfaits de la cohérence cardiaque dans votre vie quotidienne.

# J'OPTIMISE MON SOMMEIL POUR RÉUSSIR MES EXAMENS



## LE SOMMEIL EST INDISPENSABLE POUR QUI VEUT 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.

Un sommeil de qualité permet à long terme la préservation de votre santé. À court terme, un sommeil de qualité permet de récupérer de la journée passée.

Le sommeil possède plusieurs fonctions particulières, indissociables de l'état de veille et mettant en jeu de nombreux mécanismes physiologiques tels que : les sécrétions hormonales, la régénération cellulaire (peau, muscle...), la mémorisation etc. Dormir permet ainsi une récupération physique, psychologique et intellectuelle.

Le sommeil a un rôle réparateur et régulateur. Il possède des vertus beaucoup plus complexes que le fait de récupérer :

- La maturation cérébrale
- Le développement et la préservation de nos capacités cognitives
- La régulation de la température
- L'ajustement de nombreuses sécrétions hormonales
- La simulation des défenses immunitaires
- L'élimination des toxines
- La régulation de l'humeur
- La régulation du stress
- La régulation de la glycémie
- Le maintien de la vigilance



Le sommeil c'est important  
Dr Joelle Adrien



## Rencontre du Sommeil

Travail en horaires atypiques et sommeil de qualité

Vendredi 6 Décembre 2024 | 9h - 12h30



INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



## MIEUX DORMIR POUR PERFORMER DANS SES ÉTUDES

Le sommeil, la mémoire et l'apprentissage sont des phénomènes complexes qui ne sont toujours pas entièrement compris.

Cependant, des études sur l'être humain et les animaux suggèrent que la qualité et la quantité de sommeil ont un impact important sur la mémoire et sur l'apprentissage. La recherche explique que le sommeil aide l'apprentissage et la mémoire de deux manières différentes. Tout d'abord, lorsque nous dormons peu, nous ne pouvons pas concentrer notre attention de manière optimale, et par conséquent, nous ne pouvons pas apprendre efficacement. Deuxièmement, le sommeil lui-même joue un rôle dans la consolidation de la mémoire, ce qui est essentiel pour apprendre de nouvelles informations.

Bien que les mécanismes exacts soient inconnus, l'apprentissage et la mémoire sont souvent décrits en termes de trois fonctions, comme l'explique le Harvard Médical Collège :

- **L'Acquisition** : introduction de nouvelles informations dans le cerveau.
- La **Consolidation** : processus par lesquels la mémoire devient stable.
- Le **Rappel** : capacité d'accéder à l'information (consciemment ou inconsciemment) après qu'elle a été stockée.

Chacune de ces étapes est nécessaire au bon fonctionnement de la mémoire et, par conséquent, à notre apprentissage. L'acquisition et le rappel ne se produisent que lorsque nous sommes éveillés, mais la recherche explique que la consolidation de la mémoire a lieu pendant que nous dormons, en renforçant les connexions neuronales qui forment nos souvenirs. Lorsque nous ne dormons pas suffisamment, notre attention, notre concentration et notre vigilance sont déformées, ce qui rend difficile la réception d'informations. Si nous ne nous reposons pas correctement, les neurones qui ont travaillé pendant la journée ne peuvent plus fonctionner pour coordonner correctement les informations reçues, et nous perdons notre capacité à accéder aux informations que nous avons apprises précédemment. Ainsi, bien dormir est un facteur clé dans la réussite scolaire.

Sources : Cairn, CNRS, Améli, INSV



Le sommeil et les apprentissages



## LE SOMMEIL TROUBLÉ

Nous nous endormons et nous réveillons à peu près à la même heure.

En effet, notre rythme de sommeil est régulé par notre cerveau contenant de véritables horloges internes situées dans l'hypothalamus.

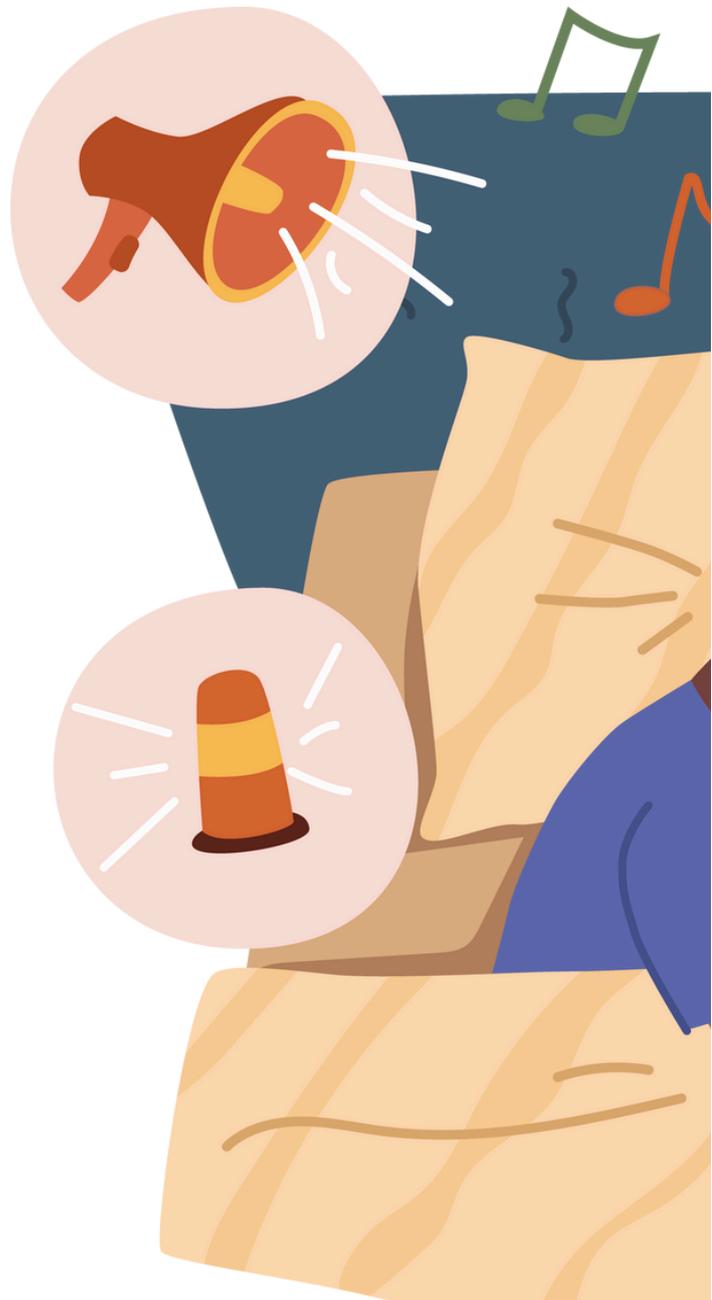
Les **troubles du sommeil** sont de nature variée (mode de vie, état de santé, environnement, etc.) et peuvent s'exprimer différemment d'une personne à une autre. Près d'un tiers des français souffre de troubles du sommeil, selon les chiffres de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV).

Ces derniers sont divisés en trois groupes principaux :

- les **dyssomnies** : ensemble de troubles du sommeil consistant en une altération de la quantité et qualité du sommeil.
- les **parasomnies** : regroupe un ensemble de différents troubles du sommeil en apparence disparates, mais tous caractérisés par des comportements anormaux pendant le sommeil.
- Ceux liés à d'autres maladies



Testez la qualité de votre sommeil en ligne



## ↓ CONSEILS POUR AMÉLIORER SA SANTÉ PAR LE SOMMEIL

Les troubles du sommeil sont responsables d'une profonde fatigue qui a des répercussions sur la vie quotidienne qui peuvent être plus ou moins grave sur le long terme :

- troubles de l'humeur, baisse de moral, voire une dépression
- troubles de la concentration, de la mémorisation, de l'apprentissage
- affaiblissement du système immunitaire
- augmentation du risque de développer une maladie chronique telle que maladie cardiovasculaire ou diabète de type

Mais bonne nouvelle, il est possible d'améliorer la qualité de son sommeil grâce à un simple changement de comportements. Voici 10 recommandations de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance :

- Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.
- Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers
- Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin
- Modérez la consommation d'excitants
- Pratiquez une activité physique régulière
- Le soir, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer
- Privilégiez une activité calme le soir
- Aménagez-vous une chambre propice au sommeil
- Déconnectez-vous 1h à 2h avant de vous coucher
- Allez-vous coucher dès les premiers signaux de sommeil



**Sommeil : Comment bien dormir ?**

# RESSOURCES SUR TON CAMPUS



## LE SUAPS (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 ta disposition plus de 80 disciplines, parmi lesquelles vous trouverez sûrement celle qui correspond à vos besoins du moment.

À Paris Saclay 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](mailto: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.

Contact : [christel.allegri@uvsq.fr](mailto:christel.allegri@uvsq.fr)



## LES ÉTUDIANTS 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.

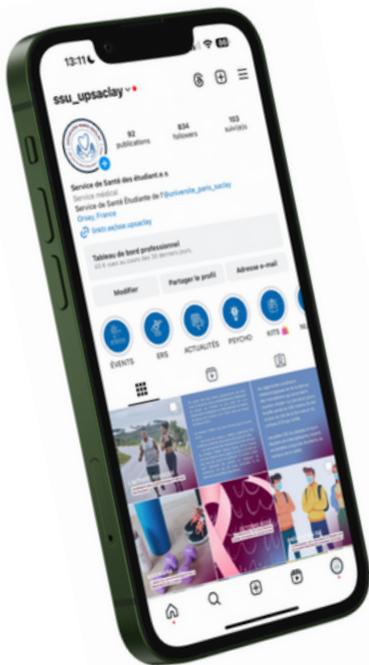
Chaque jour ils viennent à votre rencontre pour vous parler santé, vous orienter, vous sensibiliser grâce à de multiples interventions.



## LE SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE (SSE)

Pour rappel, le SSE est votre service de prévention en santé avec 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.



### 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 Bat336

#### CAMPUS DU KREMLIN BICETRE

- Pôle Santé SSE Le Kremlin Bicêtre

#### CAMPUS CACHAN

- Pôle Santé SSE IUT Cachan

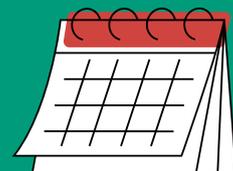
#### CAMPUS SCEAUX

- 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

# CE MOIS-CI SUR LE CAMPUS



## WEBINAIRE



*Attention & concentration : les ressources clés pour votre quotidien et vos études - David Monnet*

Mardi 26 novembre de 17h à 18h

**SUR INSCRIPTION**

## J'PEUX PAS J'AI ATELIER ZEN

### CAMPUS ORSAY VALLÉE

- Mercredi 20 novembre 2024, 18h30-19h30 : bâtiment 450, salle 321
- Mercredi 11 décembre 2024, 18h30-19h30 : bâtiment 450, salle 321

### CAMPUS ORSAY PLATEAU - PHARMA

- Jeudi 14 novembre 2024, 18h15-19h15 : salle 0201 en HM1
- Jeudi 05 décembre 2024, 18h15-19h15 : salle 0201 en HM1



### CAMPUS KREMLIN BICÊTRE

- Jeudi 21 novembre 2024, 18h15-19h15 : salle ED7
- Mardi 10 décembre 2024, 18h15-19h15 : salle ED8

### CAMPUS SCEAUX

- Jeudi 28 novembre 2024, 18h15-19h15 : salle Imbert\*
- Jeudi 12 décembre 2024, 18h15-19h15 : salle Imbert\*

*(RDC, hall principal du bâtiment G)*

***SUR INSCRIPTION***

## SUAPS DE L'UNIVERSITÉ PARIS-SACLAY

**TOUS LES LUNDIS de 12h à 13h à Orsay vallée**

- Bat 225 (DOJO) - **Cours de méditation**

**TOUS LES LUNDIS de 12h30 à 13h30 à Orsay vallée**

- Bat 225 (Studio de danse) - **Cours de Yoga**

**TOUS LES MARDIS de 12h à 13h ou 13h à 14h à Orsay Vallée**

- Bat 225 (Studio de danse) - **Cours de pilates**

**TOUS LES MERCREDIS de 12h15 à 13h15 à Orsay Plateau**

- Bat 620 (Lieu de vie) - **Cours de sophrologie**

**SUR INSCRIPTION**

## SUAPS DE L'UVSQ

**TOUS LES MARDIS de 17h à 18h30 au Bâtiment Descartes à Versailles et**

**TOUS LES JEUDIS de 17h15 à 18h45 au Gymnase Vauban à Guyancourt**

**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 de l'UVSQ à Guyancourt**

**Cours de Sophrologie**

PRE-INSCRIPTION SPORT LOISIRS - CAMPUS DE SQY - UVSQ



**TOUS LES JEUDIS de 12h30 à 13h30 à la maison de l'étudiant de l'UVSQ à Guyancourt**

**Cours de Yoga**

INSCRIPTION AUPRÈS DU SUAPS PAR MAIL : [christel.allegri@uvsq.fr](mailto:christel.allegri@uvsq.fr)

**TOUS LES MERCREDIS de 12h30 à 13h30 à la maison de l'étudiant de l'UVSQ à Guyancourt**

**Cours de QI GONG**

INSCRIPTION AUPRÈS DU SUAPS PAR MAIL : [christel.allegri@uvsq.fr](mailto:christel.allegri@uvsq.fr)

## J'PEUX PAS J'AI SOPHRO - CENTRALE SUPELEC



CentraleSupélec

**TOUS LES JEUDIS de 11h45 à 13h au bâtiment Bouygues, salle e212**  
**Cours de Sophrologie – Accès gratuit**  
**SUR INSCRIPTION**

### MASSAGE AMMAS ASSIS

*Le massage AMMA assis est une méthode de relaxation, pratiquée sur une chaise ergonomique prévue pour ce type de massage. Cette pratique se développe chaque jour un peu plus pour lutter contre le stress.*



- **Le 12 novembre de 11h30 à 14h** - Lieu de Vie à Orsay Plateau
- **Le 12 novembre de 11h30 à 14h** - UFR de Guyancourt
- **Le 14 novembre de 11h30 à 14h** - Université de Versailles
- **Le 15 novembre de 11h30 à 14h** - La coulée Verte à la Faculté de Jean-Monnet
- **Le 18 novembre de 11h30 à 14h** - Restaurant U' IUT de Sceaux
- **Le 26 novembre de 11h30 à 14h** - IUT de Vélizy
- **Le 27 novembre de 11h30 à 14h** - Expérimental à Orsay Plateau
- **Le 28 novembre de 11h30 à 14h** - RU les Cèdres à Orsay Vallée

### DES CLÉS POUR MIEUX GÉRER SON STRESS PENDANT LES ÉTUDES



#### CAMPUS de l'IUT de Vélizy

- **Mardi 19 novembre 2024, 13h-14h** - Atelier réservé aux étudiants en BUT MMI

### PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE DU SEVRAGE TABAC CHEZ LES JEUNES



#### CAMPUS de l'UFR des Sciences

- **Mardi 26 novembre 2024, 12h-15h** - Bâtiment Buffon 1er étage

# FLASH INFO SANTÉ



## DES MASQUES DE RELAXATION EN RÉALITÉ VIRTUELLE À VOTRE DISPOSITION SUR LES CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ.

Besoin d'une bulle de déconnexion dans des paysages naturels ? Nos casques de relaxation dynamique vous proposeront un ensemble de méthodes et techniques de bien-être reconnues scientifiquement comme la méditation, la sophrologie ou encore la musicothérapie pour vous aider à vous détendre de manière ludique et innovante en toute autonomie. Ces derniers sont disponibles dans différents pôles SSE et dans les 4 bibliothèques de l'Université (Lumen, Orsay Vallée, IUT de Cachan, Faculté de médecine).



## 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**

## NOVEMBRE : LE MOIS SANS TABAC

Organisé chaque année au mois de novembre, cet événement propose un accompagnement personnalisé et des outils pour faciliter l'arrêt du tabac. C'est l'occasion de bénéficier de conseils pratiques, de partager son expérience avec d'autres personnes et de découvrir les nombreux bienfaits d'une vie sans tabac pour la santé et le bien-être. En s'inscrivant, les participants peuvent accéder à des ressources en ligne, à des applications mobiles et à un réseau de soutien.



**Venez récupérer votre kit Mois sans tabac auprès de nos ERS !**





## LA SANTÉ EST UNE RESSOURCE DE LA VIE QUOTIDIENNE.

Profitez de votre jeunesse, sans jamais détruire votre futur

### NOUS CONTACTER



[sse@uvsq.fr](mailto:sse@uvsq.fr)



01 39 25 57 22

UVSQ 

### NOUS CONTACTER



[sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr](mailto:sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr)



01 69 15 65 39



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

université  
PARIS-SACLAY 