

PREV'MAG

N°16 - Avril 2025

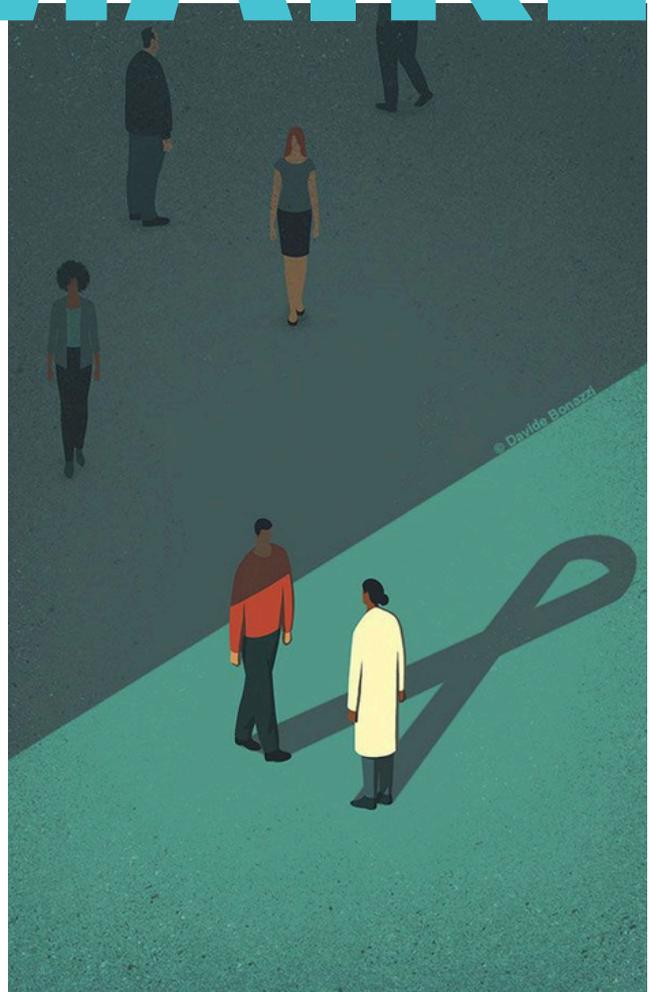
ÇA VA, ÇA VAX!

université
PARIS-SACLAY

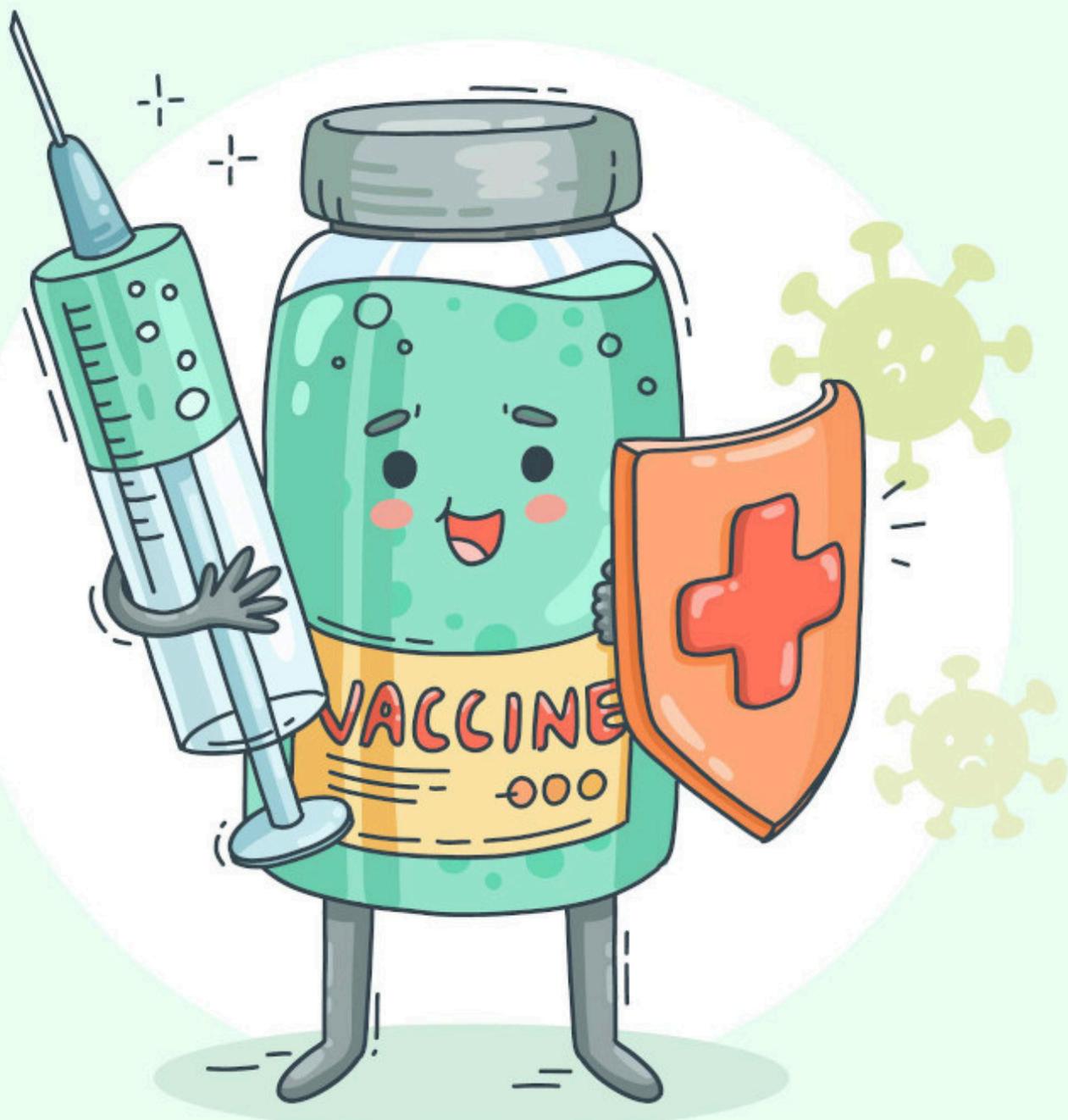
Chaque mois, le Service de Santé Étudiante (SSE) de l'Université Paris-Saclay, vous présente ses actions de prévention et d'éducation en santé pour vous informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir ensemble.



SOMMAIRE



| | |
|---|-----------|
| Enquête santé annuelle : vous avez la parole | 4 |
| Ce mois-ci vos rendez-vous prévention sur vos campus | 5 |
| Vaccination, de quoi parlons-nous ? Pourquoi est-ce important ?..... | 8 |
| Quels vaccins pour les jeunes (18-25 ans) ? | 10 |
| Vaccins : idées reçues Vs réalité..... | 12 |
| 100% en bonne santé : l'importance du dépistage | 15 |
| Se faire vacciner et dépister : où, quand et comment ? | 21 |
| Ressources pour votre santé sur vos campus | 22 |
| Flash infos santé | 24 |





L'ENQUÊTE SANTÉ ANNUELLE VOUS AVEZ LA PAROLE

ENQUÊTE SANTÉ
SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE
Du 24 février au 28 avril 2025

Participez à l'enquête annuelle pour améliorer les services de santé étudiante de l'Université Paris-Saclay et nous aider à mieux répondre à vos besoins.

Santé sexuelle Addictions
Nutrition Santé mentale

LA PAROLE EST DONNÉE AUX ÉTUDIANT·ES
VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

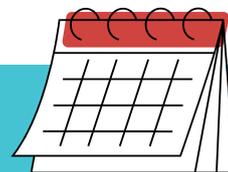
universitÉ PARIS-SACLAY

Cette enquête annuelle vise à améliorer l'organisation et à adapter la politique de santé étudiante, commune à tous les établissements de l'Université Paris-Saclay, afin de garantir aux étudiants l'égalité d'accès à la santé quels que soient leur situation, leur niveau d'étude ou leur établissement de rattachement.

Dans le cadre de ce projet, l'Université Paris-Saclay et ses services de santé étudiante (SSE et assimilés), souhaitent avec ce questionnaire suivre votre perception des services de santé proposés et recenser vos attentes, besoins et suggestions.
Le questionnaire est anonyme et confidentiel.



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



STUDIO RÉDACTION - Animé par Michel ABECASSIS Auteur, comédien et metteur en scène

Participez à une expérience où imaginaire et écriture se rencontrent

Lumen Box 1 et 2, **Orsay Plateau** : jeudi 3 avril 2025, 18h-20h - Sur le thème *Ça va, ça vax !*

SUR INSCRIPTION

VACCINATIONS & DÉPISTAGES

STANDS D'INFORMATIONS ET CONTRÔLE VACCINAL

Sauv'qui Vax , Question pour un champion, Info intox, Vrai/Faux, etc.

Hall d'entrée, **IUT de Sceaux** : lundi 28 avril 2025, 12h-14h

Péristyle, **IUT de Cachan** : lundi 28 avril 2025, 12h-14h

Cafétéria CROUS, **IUT D'Orsay** : lundi 28 avril 2025, 12h-14h

RU coulée verte, **Faculté de Jean-Monnet** : mardi 29 avril 2025, 12h-14h

RU Les Cèdres, **Orsay Vallée** : mardi 29 avril 2025, 12h-14h

Bâtiment 332/333, **Orsay Vallée** : mardi 29 avril 2025, 12h-14h

RU Lieu de Vie, **Orsay Plateau** : mardi 29 avril 2025, 12h-14h

RU Kafeteria, **ENS Paris-Saclay** : mercredi 30 avril 2025, 12h-14h

RU Escofier, **IOGC & AgrosParitech** : mercredi 30 avril 2025, 12h-14h

Hall d'entrée du Lumen, **Orsay Plateau** : mercredi 30 avril 2025, 14h-16h

Hall du Bâtiment Bouygues, **CentraleSupélec** : mercredi 30 avril 2025, 12h-14h

Hall, **Faculté de médecine** : lundi 05 mai 2025, 12h-14h

DÉPISTAGE DE LA TUBERCULOSE - Animé par le CLAT de Mantes la Jolie

Venez vous faire dépister de la Tuberculose - gratuit même sans carte de sécurité sociale

UFR des Sciences, **Versailles** : jeudi 3 avril 2025, 9h-17h



CAMPAGNE DÉPISTAGE IST

TROD, informations sur les réductions des risques liés aux infections sexuellement transmissibles

AgroParisTech : Jeudi 03 avril 2025

Faculté Jean-Monnet : Vendredi 04 avril 2025

UFR des Sciences de Versailles : Mardi 08 avril 2025

Campus de Guyancourt : Mercredi 09 avril 2025

Faculté médecine : Lundi 14 avril 2025

IUT Sceaux : Mardi 29 avril 2025



STANDS BUCCO DENTAIRE

RU L'Expérimental, **IOGS et AgroParisTech** : 7 avril 2025, 11h30-14h30



ANIMATIONS PRÉVENTION ROUTIÈRE SUR VOS CAMPUS

Accident, risques festifs et addiction, où en es-tu ? Parlons-en sans détour

RU Escoffier, **Campus Palaiseau** : jeudi 03 avril 2025, 11h30-13h30

RU Les Cèdres, **Orsay Vallée** : mardi 08 avril 2025, 12h-14h

Hall Hermès, **IUT de Rambouillet** : jeudi 10 avril 2025, 10h-15h



CONTRÔLE DE LA VISION GRATUIT

MDE, **Campus Saint-Quentin** : mercredi 02 avril 2025, 08h30-12h30

Bureau Psychologue, **Faculté de Jean-Monnet** : Jeudi 02 avril 2025, 9h-12h30

Bâtiment 336, **Orsay Vallée** : Vendredi 05 avril 2025, 9h-12h30

Infirmierie, **IUT d'Orsay** : Vendredi 05 avril, 14h-17h

IUT de Rambouillet : Mardi 08 avril, 8h30-12h30

MDE, **Campus Saint-Quentin** : mercredi 09 avril 2025, 08h30-12h30

Infirmierie étudiante, **IUT de Cachan** : Vendredi 11 avril 2025, 08h30-12h30

Infirmierie étudiante, **Faculté de médecine** : Vendredi 11 avril 2025, 14h-17h

IUT de Rambouillet : Mardi 29 avril, 8h30-12h30

MDE, **Campus Saint-Quentin** : mercredi 30 avril 2025, 08h30-12h30



MENER DES ACTIONS DE PRÉVENTION EN MILIEU FESTIF

Formation à destination des associations voulant organiser des événements festifs

Salle de réunion du RDC, **Maison de l'étudiant Marta Pan (Guyancourt)** : Jeudi 3 avril 2025, 16h-19h

SUR INSCRIPTION



CONFÉRENCE SUR LES RISQUES ET TESTS AUDITIFS

IUT Mantes la Jolie : 7 avril 2025, 13h-14h

VILLAGE PRÉVENTION JOURNÉE CONTRE LE CANCER

Hall Principal, **CentraleSupelec** : 9 avril 2025, 12h30-17h



PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AU TABAC

Intervention d'une Pneumologue et psychologue de l'hôpital Mignot de Versailles

IUT de Vélizy : lundi 28 avril 2025, 10h-14h

BIEN-ÊTRE & ALIMENTATION

PETIT DÉJEUNER ET CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Hall, **IUT de Mantes-la-Jolie** : mardi 01 avril 2025, 08h30-10h



COURS DE SOPHROLOGIE

Bâtiment Buffon, **UFR des Sciences de Versailles** : lundi 07 avril 2025, 13h-14h



VACCINATION, DE QUOI PARLONS-NOUS ? POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

La **vaccination** est un **moyen simple, sûr** et **efficace** de vous **protéger des maladies dangereuses**, avant d'être en contact avec ces affections. Elle utilise les défenses naturelles de l'organisme pour créer une résistance à des infections spécifiques et renforcer le système immunitaire.

Les vaccins stimulent le système immunitaire pour créer des anticorps, de la même manière que s'il était exposé à la maladie. Mais comme les vaccins ne renferment que des formes tuées ou atténuées des germes, virus ou bactéries, ils ne provoquent pas la maladie et n'exposent pas le sujet à des risques de complications.

La plupart des vaccins sont administrés par injection, mais certains se prennent par voie orale (en l'avalant) ou par aérosol nasal.

Sans les vaccins, nous sommes exposés à de sérieux risques de maladies et d'incapacités dues à des infections comme la rougeole, la méningite, la pneumonie, le tétanos ou la poliomyélite. Nombre de ces maladies sont potentiellement mortelles. Selon les estimations de l'OMS, les vaccins réalisés dans l'enfance permettent à eux seuls de sauver plus de 4 millions de vies par an.

Les deux raisons essentielles pour se faire vacciner sont de se **protéger soi-même** et de **protéger son entourage**. Comme on ne peut pas vacciner certaines personnes, les très jeunes nourrissons, ceux qui sont gravement malades ou ceux qui ont certaines allergies par exemple, elles dépendent de la vaccination des autres pour être protégées des maladies à prévention vaccinale.

Source : OMS





QUELS VACCINS POUR LES JEUNES (18-25 ANS) ?



LE SCHÉMA VACCINAL : IMPORTANT POUR LA SANTÉ

Le schéma vaccinal, c'est un peu votre **feuille de route santé** tout au long de votre vie. Il précise à quel âge et à quel rythme recevoir les différents vaccins pour garantir une protection efficace contre certaines maladies.

Respecter ce calendrier est essentiel, car certains vaccins nécessitent plusieurs doses pour être pleinement efficaces, ainsi que des rappels réguliers pour maintenir votre immunité dans le temps. Par exemple, le vaccin contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite demande un rappel à 25 ans, puis tous les 20 ans. D'autres vaccins, comme celui contre les papillomavirus humains (HPV), sont recommandés avant toute exposition au virus et sont remboursés jusqu'à 26 ans.

Alors, suivre votre schéma vaccinal, c'est aussi participer à la **protection collective** : plus nous sommes nombreux à être vaccinés, moins les maladies peuvent circuler. Si vous ne savez pas exactement où vous en êtes, vous pouvez consulter votre carnet de vaccination, **demandez conseil à votre médecin ou prenez rendez-vous auprès du Service de Santé Étudiante de votre campus**. Vos besoins vaccinaux peuvent également évoluer dans certaines situations : voyages à l'étranger, grossesse, maladies chroniques, etc. Ou lors de pandémie. Médecins, infirmiers, pharmaciens peuvent vous aider à y voir plus clair. **Il n'est jamais trop tard pour mettre ses vaccins à jour : certaines vaccinations peuvent être rattrapées sans difficulté.**

Source : Santé Publique France



2024 Calendrier simplifié des vaccinations

Vaccinations obligatoires pour les nourrissons

| Âge approprié | 1 mois | 2 mois | 3 mois | 4 mois | 5 mois | 11 mois | 12 mois | 1-10 mois | 6 ans | 11-13 ans | 14 ans | 25 ans | 45 ans | 65 ans et + |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-----------|-------|-----------|--------|--------|--------|-----------------|
| BCG | | | | | | | | | | | | | | |
| DTP | | | | | | | | | | | | | | Tous les 10 ans |
| Coqueluche | | | | | | | | | | | | | | |
| Hib | | | | | | | | | | | | | | |
| Hépatite B | | | | | | | | | | | | | | |
| Pneumocoque | | | | | | | | | | | | | | |
| ROR | | | | | | | | | | | | | | |
| Méningocoque C | | | | | | | | | | | | | | |
| Rotavirus | | | | | | | | | | | | | | |
| Méningocoque B | | | | | | | | | | | | | | |
| HPV | | | | | | | | | | | | | | Tous les 10 ans |
| Grippe | | | | | | | | | | | | | | Tous les ans |
| Covid-19 | | | | | | | | | | | | | | Tous les ans |
| Zona | | | | | | | | | | | | | | Tous les ans |



VACCINATIONS RECOMMANDÉES/OBLIGATOIRES

Il y a des vaccinations recommandées ou obligatoires à réaliser à des âges précis : de la naissance à l'âge adulte, **à chaque âge sa vaccination.**

Si une vaccination a été oubliée pendant l'enfance, un rattrapage est possible, il n'est pas nécessaire de tout recommencer. Pour vérifier qu'on est à jour, les vaccins que vous avez déjà réalisés sont inscrits dans le carnet de santé.

À 25 ans, c'est le moment de faire **le rappel de vaccination contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite et la coqueluche.** Ce vaccin est souvent combiné avec celui de la coqueluche, également conseillé à l'âge adulte, surtout si l'on est en contact avec des nourrissons. En **2024**, la coqueluche connaît sa plus **forte recrudescence depuis 25 ans, avec déjà 42 décès recensés**, dont 23 enfants (**majoritairement de moins d'un an**) et 19 adultes, principalement des personnes âgées

La vaccination contre **l'hépatite B** est également fortement recommandée pour les jeunes, en particulier pour ceux et celles qui entrent dans certaines filières comme les **études de santé.** On estime que 350 millions de personnes sont porteuses d'une hépatite B chronique dans le monde.

Enfin, il est utile de se renseigner sur les vaccins contre les infections à **méningocoques**, recommandés en particulier les types C, B et ACYW, surtout en cas de vie en collectivité (résidence étudiante, internat...) pour les 15-24 ans pour se protéger des formes graves.



FOCUS SUR LES VACCINS RECOMMANDÉS CETTE ANNÉE



En 2025, plusieurs vaccins sont particulièrement recommandés pour les jeunes adultes afin de se protéger efficacement contre certaines maladies infectieuses encore bien présentes en France.

Le vaccin contre les **papillomavirus (HPV)** reste une priorité : il est désormais proposé **gratuitement** aux adolescents, et remboursé pour tous les **jeunes jusqu'à 26 ans** révolus, filles comme garçons. Il protège contre plusieurs types de cancers, dont celui du col de l'utérus.

Enfin, la vaccination contre la **grippe** saisonnière est désormais gratuite pour tous les jeunes de 18 à 25 ans, une nouveauté de 2025 destinée à mieux protéger les étudiants, souvent exposés en collectivité.



Source : Vaccination Info Service

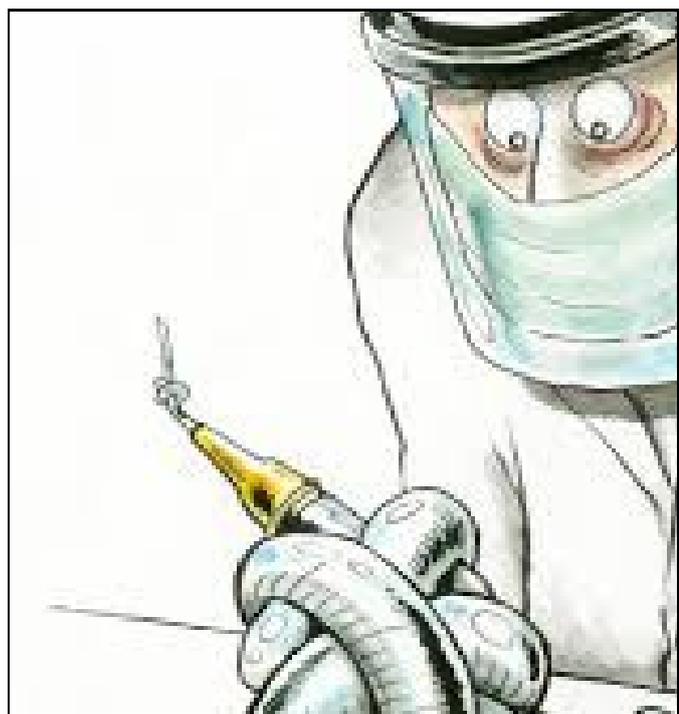
VACCINS : IDÉES REÇUES VS RÉALITÉ

C'EST INUTILE DE SE FAIRE VACCINER CONTRE DES MALADIES QUASIMENT DISPARUES FAUX

Il est compréhensible de penser que certains vaccins ne sont plus d'actualité car les maladies qui y sont liées semblent pratiquement éradiquées dans de nombreuses régions du monde. En effet, la poliomyélite, la diphtérie, la rougeole ou autres maladies graves et anciennes sont devenues très rares et on peut se questionner sur l'intérêt de tels vaccins à l'heure actuelle en France.

En réalité, si ces maladies sont si peu présentes sur notre territoire c'est justement grâce à l'excellente couverture vaccinale et à la continuité de la prévention durant des dernières décennies. **L'OMS estime que le quart des habitants de la planète est infecté par le bacille de la tuberculose (bacille de Koch). Chaque année, dans le monde, on estime à 10 millions le nombre de nouveaux malades et à 1,5 million le nombre de décès dus à la tuberculose.**

Sources : 3S Santé & Vaccinations infos Services



LES VACCINS ONT DES EFFETS SECONDAIRES NOCIFS À LONG TERME QUI NE SONT PAS ENCORE CONNUS FAUX

Les vaccins sont très sûrs. La plupart des réactions vaccinales sont habituellement mineures et passagères, un bras douloureux ou une légère fièvre par exemple. Les manifestations postvaccinales graves sont extrêmement rares et elles font l'objet d'un suivi et de recherches approfondies. Vous courez un risque beaucoup plus grand si vous contractez la maladie évitable par la vaccination que si vous vous faites vacciner contre celle-ci. **Votre médecin est le plus apte à répondre à vos inquiétudes !**

Source : ARS

LES VACCINS NE SONT PAS CONTRÔLÉS ET LEUR COMPOSITION N'EST PAS FIABLE

FAUX

Les vaccins sont très strictement encadrés. Avant d'être autorisés, ils passent par plusieurs années d'études cliniques sur des milliers de volontaires. En France, ils doivent obtenir une autorisation de mise sur le marché validée par l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) et l'Agence européenne des médicaments (EMA).

Une fois sur le marché, les vaccins sont constamment surveillés grâce à la pharmacovigilance, qui permet de détecter tout effet indésirable rare. Leur composition est connue, maîtrisée et réglementée, et chaque ingrédient (y compris les adjuvants comme l'aluminium) est présent en très faible quantité et validé scientifiquement pour son innocuité.

Sources : Vaccination Info Service et ANSM Santé

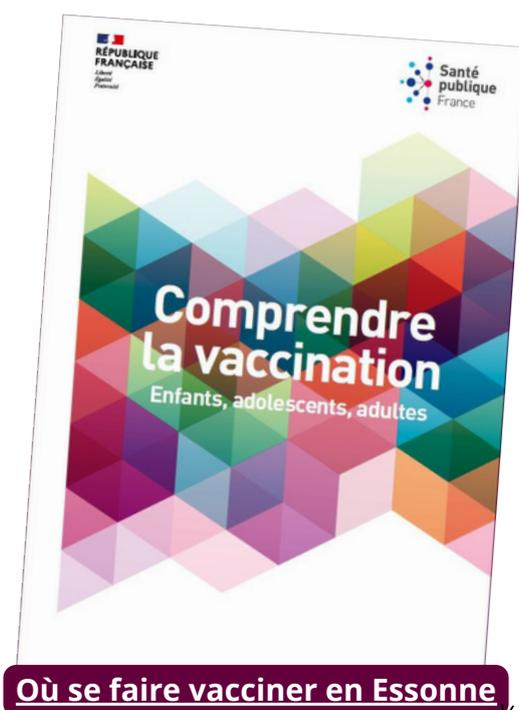


ON PEUT RATTRAPER DES VACCINS MÊME SI ON LES A MANQUÉS ENFANT

VRAI

Beaucoup pensent qu'une fois passé l'âge recommandé, il est trop tard pour se faire vacciner. Le rattrapage vaccinal est possible à tout âge. Si vous n'avez pas reçu certaines doses dans l'enfance – comme celles contre la rougeole (ROR), l'hépatite B ou la coqueluche – vous pouvez tout à fait les faire aujourd'hui. Le schéma est simplement adapté en fonction de votre âge et de votre situation. Ce rattrapage est important car il permet de vous protéger contre des maladies parfois graves, et de limiter leur transmission à votre entourage.

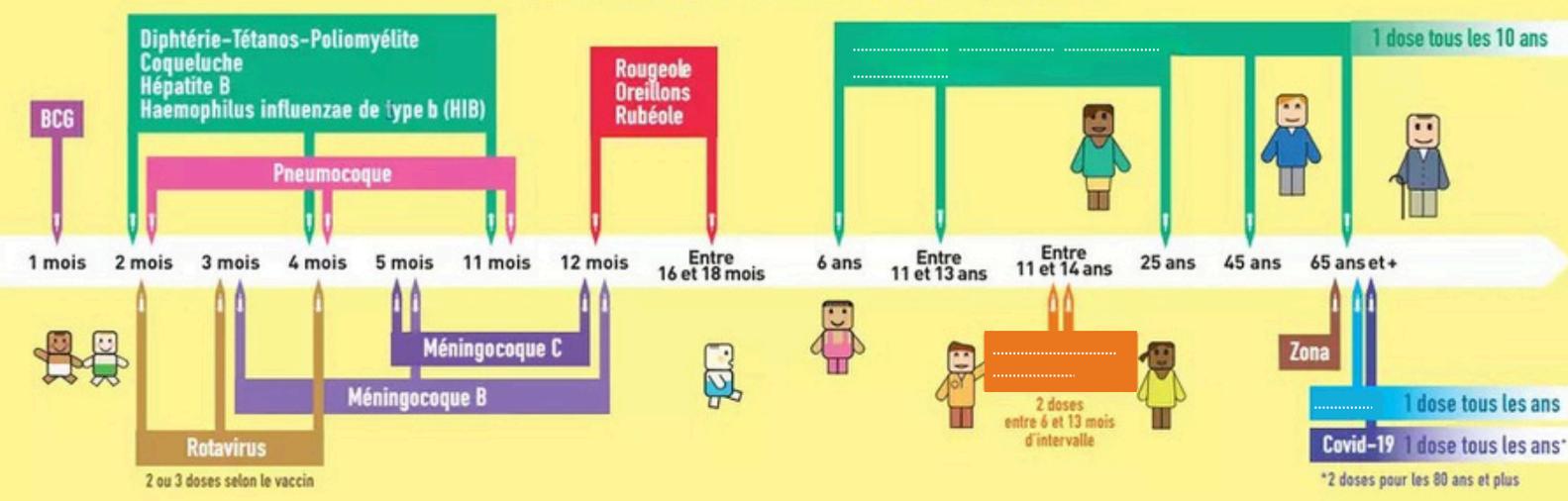
Source : Vaccination Info Service



ÊTES-VOUS À JOUR SUR LE CALENDRIER DE VACCINATION ?

Avec l'aide de la légende, replacez les noms des vaccins sur le calendrier de vaccination

Le calendrier des vaccins 2024



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Santé publique France

J'entends beaucoup de choses sur la vaccination. Où trouver de l'information fiable ?

VACCINATION INFO SERVICE.FR

 Le site de référence qui répond à vos questions

LÉGENDES

- Tétanos
- Coqueluche
- Papillomavirus humain (HPV)
- Poliomyétrie
- Grippe
- Diphtérie

Faites le point

100% EN BONNE SANTÉ : L'IMPORTANCE DU DÉPISTAGE



DÉPISTAGE NE VEUT PAS DIRE "ÊTRE MALADE"

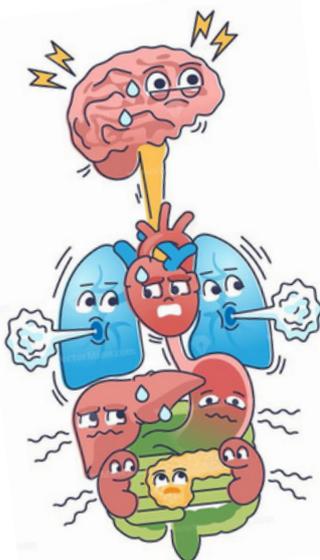
Faire un dépistage, ce n'est pas parce qu'on est malade, mais justement pour éviter de le devenir. Beaucoup de jeunes hésitent à se faire dépister en pensant que cela ne les concerne pas, ou que ça veut dire qu'ils ont forcément un problème.

En réalité, **le dépistage sert à vérifier que tout va bien, ou à détecter très tôt un éventuel trouble, souvent avant même l'apparition de symptômes.**

C'est particulièrement important pour les infections sexuellement transmissibles (IST) comme le VIH ou la chlamydia, mais aussi pour certaines maladies chroniques ou cancers. Plus un problème est détecté tôt, plus les chances de le traiter efficacement sont grandes, souvent avec des solutions simples.

Le dépistage peut se faire **gratuitement** et dans de nombreux lieux. Il est **confidentiel**, sans jugement, et permet de prendre soin de soi en toute tranquillité.

Source : Santé Publique France



MON BILAN PRÉVENTION

Mon Bilan Prévention est un temps d'échange personnalisé avec un professionnel de santé pour faire le point sur vos habitudes de vie, votre environnement et vos besoins en santé. Ce dispositif vise à améliorer l'accès aux dépistages (*cancers, diabète, maladies cardiovasculaires...*) et aux campagnes de vaccination, tout en vous proposant des conseils adaptés.

Son objectif, vous aider à devenir acteur de votre santé, à adopter des comportements favorables, et ainsi prévenir l'apparition de maladies et vivre en meilleure santé plus longtemps.

Ce bilan s'adresse à toutes et tous, à différents moments clés de la vie :

- entre 18 et 25 ans,
- entre 45 et 50 ans,
- entre 60 et 65 ans,
- entre 70 et 75 ans

Pris en charge à 100% par l'Assurance maladie pour tous les assurés sociaux, sans avance de frais.

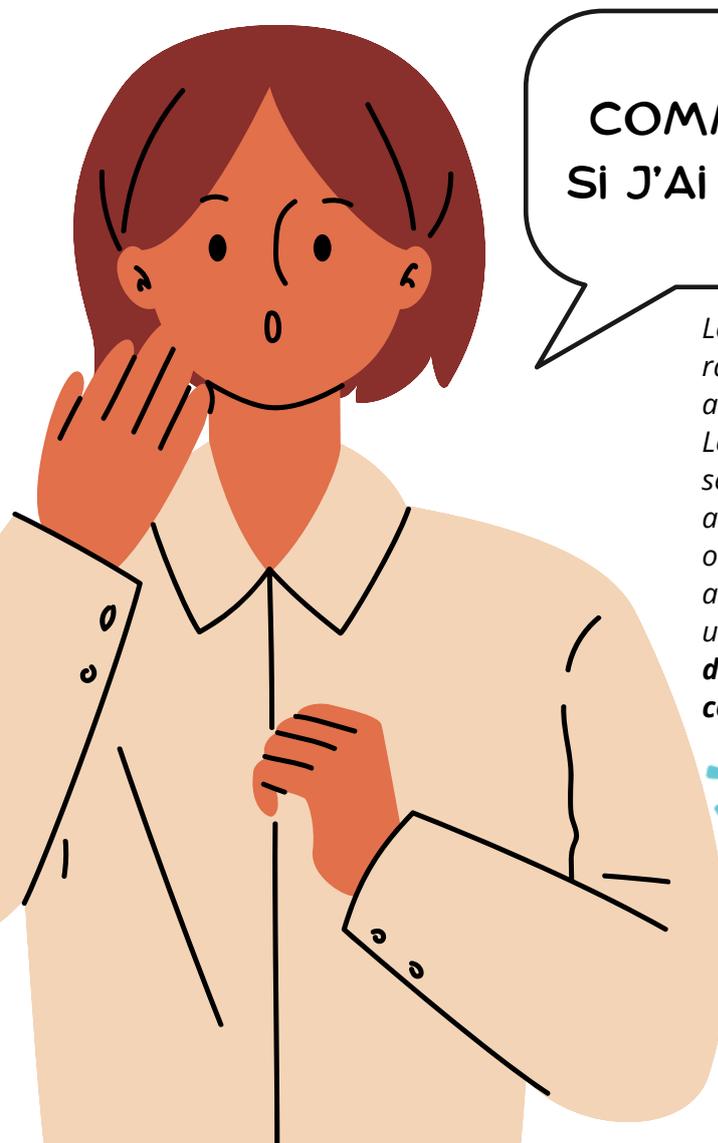
Source : santé.gouv



Les IST ou Infections sexuellement transmissibles sont des virus, des bactéries, des champignons, des parasites qui se transmettent lors de relations sexuelles non ou mal protégées (comportements à risques). Sous cette appellation, on retrouve le plus souvent les chlamydia, le gonocoque, la syphilis, l'herpès génital, l'hépatite B... mais également le VIH. L'infection par le virus de l'immunodéficience humaine acquise (VIH) fait partie des IST. Le VIH se transmet par voie sexuelle ou par voie sanguine. Il existe aussi une transmission verticale, de la mère à l'enfant. En France, la transmission du VIH est principalement sexuelle. En pénétrant dans l'organisme, le VIH attaque principalement certains globules blancs (les lymphocytes T4) responsables de l'immunité, affaiblissant ainsi les défenses immunitaires. Le sida est l'étape la plus avancée de l'infection par le VIH.

En France, le nombre de diagnostics de sida en **2022 a été estimé à 796**. Ce nombre, qui avait progressivement diminué, se stabilise sur les 3 dernières années. Dans le monde, en 2022, **630 000 personnes** sont décédées de causes liées au VIH et **1,3 million** de personnes ont contracté le VIH. En **2024**, l'épidémie de VIH/sida en France est contenue mais pas encore vaincue (**200 000 personnes vivent aujourd'hui avec le VIH, dont 24 000 qui l'ignorent**).

Sources : OMS - VIH et Sida & AIDES.



COMMENT SAVOIR SI J'AI UNE IST/VIH ?

Les IST, comme leur nom l'indique, se transmettent lors des rapports sexuels sans préservatif. Quand il y a pénétration, mais aussi parfois lors d'autres pratiques.

*Les principaux symptômes des IST ou de la primo-infection au VIH sont la fièvre, des douleurs dans le bas ventre, des écoulements anormaux au niveau des organes génitaux, des rougeurs des organes génitaux, des éruptions cutanées, un chancre (petit bouton avec un trou non douloureux) apparaissant dès les jours suivants un rapport non protégé. Mais attention, souvent, **les IST n'ont pas de symptôme visible et peuvent donc passer inaperçues donc contaminantes sans le savoir.***



EN CAS DE DOUTE, ÉVITER TOUS RAPPORTS JUSQU'À VOTRE DÉPISTAGE !



BILAN BUCCO-DENTAIRE

Faire un **bilan dentaire** régulier est essentiel, même quand on ne ressent aucune douleur.

Certaines pathologies comme les caries ou les inflammations des gencives évoluent en silence, sans symptômes visibles. Détectées trop tard, elles peuvent entraîner des douleurs, des infections ou des soins plus lourds... et plus coûteux.

Un contrôle chez le dentiste permet de dépister ces problèmes précocement, mais aussi de vérifier l'état de vos dents, de vos gencives, voire de votre mâchoire. Et bonne nouvelle : **jusqu'à 24 ans, vous pouvez bénéficier d'un examen bucco-dentaire gratuit une fois par an**, dans le cadre du **dispositif M'T Dents proposé par l'Assurance Maladie**. Il suffit de prendre rendez-vous chez un dentiste partenaire et de présenter le courrier ou mail de convocation reçu.

Une mauvaise santé bucco-dentaire augmente le risque de nombreuses maladies : maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC), diabète, polyarthrite rhumatoïde, certains cancers, maladies inflammatoires de l'intestin, maladie d'Alzheimer, et même risque d'accouchement prématuré. Elle favorise notamment l'athérosclérose, aggravant ainsi les risques cardiaques.

Source : Ameli

PLUS D'INFORMATIONS



TROUBLES VISUELS ET AUDITIFS



On n'y pense pas toujours, mais faire un **bilan visuel et auditif** est tout aussi important que consulter un médecin généraliste.

Lorsqu'on est jeune, on a tendance à croire que tout fonctionne parfaitement et pourtant, certains troubles évoluent de façon silencieuse, sans qu'on s'en rende compte.

- Fatigue visuelle,
- Maux de tête fréquents,
- Difficulté à suivre un cours projeté au tableau ou à entendre certaines voix

Ces signes discrets peuvent révéler un défaut de vision ou une perte auditive légère.

Un **dépistage précoce** permet d'adapter rapidement sa correction visuelle ou auditive, et donc d'éviter que cela n'impacte la concentration, les performances académiques, ou même la vie sociale. En plus, certains troubles peuvent s'aggraver avec le temps s'ils ne sont pas pris en charge.

Pour faciliter la prise de rendez-vous chez un spécialiste, le SSE met en place à partir d'avril des **dépistages visuels gratuits sur vos campus**. Consultez le calendrier. **Si vous avez besoin de lunettes ou de les refaire le 100% santé peut les prendre en charge.**

Sources : Ameli et Santé Publique France





DÉPISTAGE CANCER DU COL DE L'UTERUS

Les **infections à papillomavirus humains (HPV)**, transmises par **contact sexuel**, sont responsables de lésions bénignes mais douloureuses qui apparaissent sur la peau ou les muqueuses de l'anus et de la région génitale (verrues ano-génitales, aussi appelées condylomes). Elles handicapent environ **100 000 personnes** chaque année. Les HPV peuvent aussi provoquer des lésions plus graves pouvant entraîner des cancers. Cela concerne 8 parties du corps : le col de l'utérus, l'anus, l'oropharynx (gorge, amygdales et base de la langue), la vulve, le vagin et le pénis. Le plus fréquent étant le cancer du col de l'utérus.

En France, près de 3 000 nouveaux cas de cancer du col de l'utérus sont diagnostiqués chaque année et environ 1 000 femmes en décèdent. En tout **6 400 cancers sont liés chaque année aux virus HPV, dont un sur quatre chez les hommes.**

Le cancer du col de l'utérus peut être évité grâce à deux interventions complémentaires : la **vaccination** contre le HPV (prévention primaire) et le **dépistage** qui permet de détecter des lésions précancéreuses et de les traiter avant qu'elles ne se transforment en cancer (prévention secondaire).

Pour tout savoir sur la vaccination c'est par **ici**.

Sources : InCa, Santé Publique France



DÉPISTAGE CANCER DU SEIN : RÉFLEXE ESSENTIEL DÈS 25 ANS

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme. **En France, 1 femme sur 8** y sera confrontée au cours de sa vie. Pourtant, détecté tôt, il peut **être guéri dans 9 cas sur 10**. C'est pourquoi le dépistage régulier joue un rôle essentiel.

À partir de 25 ans, il est recommandé de faire un examen clinique des seins (**palpation**) tous les ans chez un médecin généraliste, une sage-femme ou un gynécologue. Cet examen permet de repérer d'éventuelles anomalies, même en l'absence de symptômes. Il est **remboursé à 100 %** par l'Assurance Maladie, sans avance de frais s'il est réalisé dans le cadre du suivi habituel.

Il est recommandé d'apprendre à faire une auto-palpation des seins une fois par mois : cela permet de mieux connaître son corps et de réagir plus vite en cas de changement inhabituel.

Sources : InCa, Ameli & Santé Publique France

L'AUTOPALPATION, UN GESTE SIMPLE

L'autopalpation est un **geste** de plus dans la **prévention du cancer du sein** mais ne se substitue pas à votre visite régulière chez votre gynécologue, médecin ou sage-femme.



ÉTAPE 1 : L'OBSERVATION

De préférence quelques jours après les règles, mettez vous face au miroir, **inspectez les deux seins** et vérifiez qu'il n'y a rien d'inhabituel. Par exemple une crevasse, fossette, plis ou peau qui pèle ou dite d'orange sur le sein.



ÉTAPE 2 : PALPATION

Palpez le sein opposé, fermement, en commençant par la partie externe, parcourez le sein en effectuant **de petits cercles** avec les bouts des doigts.



ÉTAPE 3 : AISSELLE

Cherchez toute **grosseur** ou tout durcissement anormal sous la peau à la zone **entre le sein et l'aisselle**.



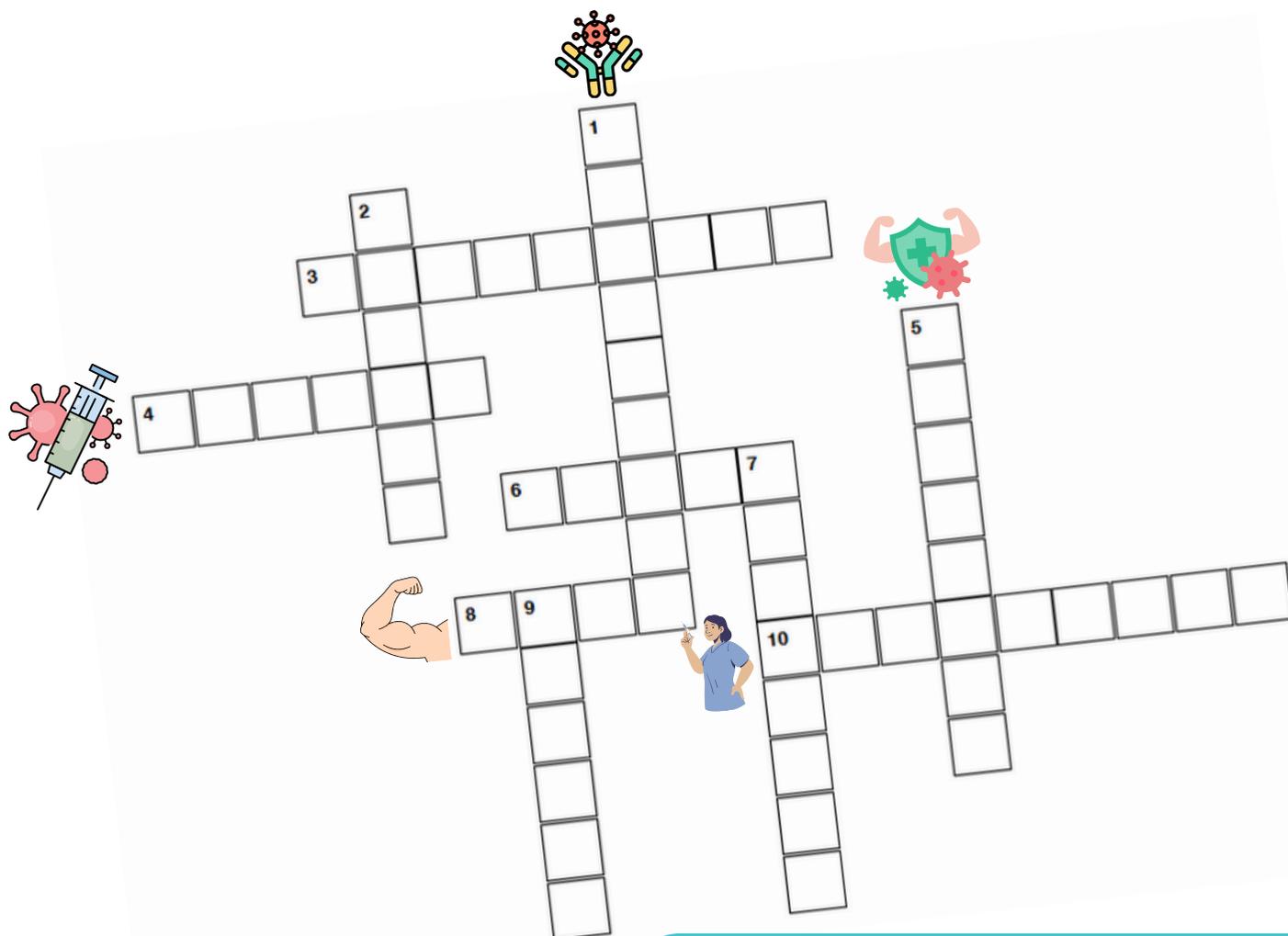
ÉTAPE 4 : MAMELON

Pressez délicatement le **mamelon** et vérifiez qu'aucun **écoulement** ne se produit.

ÉTAPE 5 : ON RECOMMENCE SUR L'AUTRE SEIN

Si vous constatez la moindre anomalie, contactez votre médecin sans attendre

MOTS-CROISÉS : 8 MOTS POUR BIEN COMPRENDRE LA VACCINATION ET LE DÉPISTAGE



Horizontalement

3. Geste simple pour détecter une maladie à un stade précoce
4. Protège contre certaines maladies infectieuses
6. Agent infectieux que le vaccin aide à neutraliser
8. partie du corps où l'on reçoit l'injection
10. Exemple de professionnel qui administre un vaccin

Verticalement

1. Molécules produites par le corps pour se défendre contre le virus ou bactéries
2. Centre gratuit pour le dépistage des IST
5. Système de défense naturel stimulé par les vaccins
7. Outil utilisé pour administrer un vaccin
9. Dose supplémentaire d'un vaccin pour maintenir la protection dans le temps

Source : Equipe PPS

Réponses : 1. Anticorps, 2. CEGIDD, 3. Dépistage, 4. Vaccin, 5. Immunité, 6. Virus, 7. Seringue, 8. Bras, 9. Rappel & 810 Infirmier

SE FAIRE VACCINER ET DÉPISTER : OÙ, QUAND ET COMMENT ?

Vous souhaitez vous faire vacciner ou réaliser un dépistage, mais vous ne savez pas trop où aller, quand y aller, ni ce que cela implique ?

Pour la vaccination, vous pouvez vous rendre :

- Chez un **médecin généraliste** ou une sage-femme en cabinet libéral,
- Dans un **centre de vaccination** (renseignements disponibles auprès de votre mairie),
- Chez un **infirmier** libéral,
- Chez une **sage-femme**,
- Dans une **pharmacie**,
- Dans **certaines laboratoires de biologie médicale**,
- Au **service de médecine du travail**, pour les étudiants en apprentissage ou les doctorants,
- Dans votre **pôle de santé étudiant** de l'Université Paris-Saclay,
- Dans un **CeGIDD**, un centre de planification familiale ou un centre d'examens de santé.

Pour le dépistage, notamment des IST :

- Prenez rendez-vous au **SSE de l'Université Paris-Saclay**,
- Consultez le **Centre Départemental de Santé Sexuelle, Pôle santé SSE du 640** – Orsay Plateau, **PRISE DE RENDEZ-VOUS**
- Rendez-vous dans un **CeGIDD** (Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic) : gratuit, anonyme, sans rendez-vous,
- Ou **dans un laboratoire de biologie médicale : sans ordonnance, sans rendez-vous, et sans avance de frais pour les moins de 26 ans.**

PLUS D'INFORMATIONS

Vous avez des doutes ou besoin d'un conseil personnalisé ? N'hésitez pas à vous adresser au Service de Santé Étudiante

RDV À L'UNIVERSITÉ

Vous voyagez à l'étranger (stages ou tourisme)

Avant de voyager, renseignez-vous sur les vaccins recommandés selon votre destination. La vaccination vous protège de maladies graves, préserve votre santé et limite les risques épidémiques pour les populations locales et françaises.

**SITE UTILE AVANT
VOTRE DÉPART**

**CENTRE DE VACCINATION
INTERNATIONAL**

**CENTRE DE VACCINATION
FIÈVRE JAUNE**

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



LES ÉTUDIANTS RELAIS-SANTÉ

Le service de santé déploie le dispositif « Etudiant.es Relais Santé » dans ses composantes universitaires au périmètre large (universités 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 et jeux.



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

FLASH INFOS SANTÉ



NOUVEAU - TEST VISUEL AVEC L'OPTICIEN QUI BOUGE

Le SSE lance un nouveau partenariat expérimental avec l'Opticien qui bouge, visant à offrir aux étudiants la possibilité de réaliser gratuitement des tests visuels sur les campus. Ce service, qui comprend également la prescription et l'adaptation de lunettes sans avance de frais dans le cadre du dispositif 100% santé. Ce partenariat a pour objectif de faciliter l'accès à des soins visuels de qualité pour tous les étudiants.



LUNETISTE SOLIDAIRE SUR ORSAY VISION SOLIDARITÉ

NOUVEAU SUR VOTRE CAMPUS - CONSULTATION D'OSTÉOPATHIE

Le SSE propose des consultations d'ostéopathie les jeudis de 12h à 18h au pôle santé d'Orsay Vallée Bâtiment 336.

Prix de la consultation

- 10€ pour les étudiants
- 25€ pour le personnel

PRISE DE RDV ICI

L'ENQUÊTE SANTÉ ANNUELLE

N'OUBLIEZ PAS LA PAROLE EST DONNÉE AUX ÉTUDIANTS !!
QUESTIONNAIRE ANONYME ET CONFIDENTIEL

ACCÉDEZ AU QUESTIONNAIRE VIA CE QR CODE OU
RDV SUR LE STAND DES ERS SUR VOTRE CAMPUS







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

UVSQ 

université PARIS-SACLAY

NOUS CONTACTER



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



01 69 15 65 39



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

université
PARIS-SACLAY

Académie
normale
supérieure
paris-saclay  CentraleSupélec  AgroParisTech  INSTITUT
D'OPTIQUE
GRADUATE SCHOOL
ParisTech