

# SUN, FUN AND SAFE!

Déshydratation - Coup de soleil - Préservatif - Consentement - SAM - Dépistage gratuit - Gestion du stress

MAI/JUIN 2025

## AU PROGRAMME

- Ateliers mocktails, jeux en bois géants et distribution de kits de prévention sur vos campus
- Stands de sensibilisation sur les risques festifs et l'exposition solaire
- Tests de la vision disponibles sur les campus d'Orsay Vallée, Orsay Plateau, Sceaux, Cachan et Kremlin-Bicêtre
- Dépistage auditif gratuit sur les campus d'Orsay Vallée, Orsay Plateau, Sceaux, Cachan et Kremlin-Bicêtre
- Recrutement des Étudiants relais santé pour 2025/2026

Détails et informations  
dans le prevent'mag  
du mois de mai/juin



université  
PARIS-SACLAY

INSTITUT  
d'OPTIQUE  
GRADUATE SCHOOL  
ParisTech



UVSQ  
université PARIS-SACLAY

AgroParisTech

CentraleSupélec

école  
normale  
supérieure  
paris-saclay

sol en si  
solidarité enfants sida

Crous

l'Assurance  
Maladie  
ESSONNE

CENTRE  
LGBTQI+  
DE PARIS ET ÎLE-DE-FRANCE

# PREV'MAG

N°17- Mai & Juin 2025

## SUN, FUN AND SAFE !

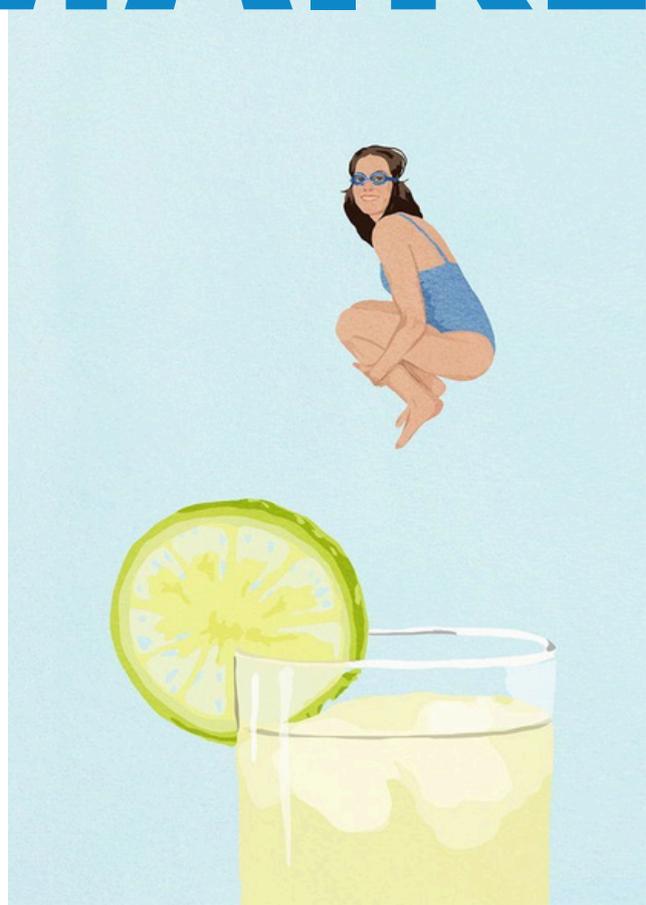
université  
PARIS-SACLAY

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.



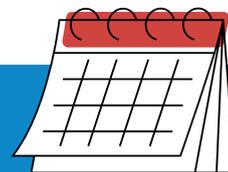


# SOMMAIRE



<b>Ce mois-ci vos rendez-vous prévention sur vos campus</b>	<b>3</b>
<b>Santé mentale &amp; Bien-être</b>	<b>6</b>
<b>Addictions &amp; Fêtes responsables</b>	<b>12</b>
<b>Soleil, chaleur &amp; UV : partir en vacances sereinement</b>	<b>16</b>
<b>Partir à l'étranger : comment bien se préparer ?</b>	<b>22</b>
<b>Santé sexuelle estivale</b>	<b>26</b>
<b>STOP aux Violences Sexuelles ou Sexistes (VSS)</b>	<b>29</b>
<b>Préparer sa rentrée universitaire dès l'été</b>	<b>32</b>
<b>Flash infos santé</b>	<b>34</b>

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



## PRÉVENTION RISQUES ESTIVAUX



Mur de la Prévention



### SENSIBILISATION SUR LES RISQUES FESTIFS

Retrouvez-nous sur nos stands dans une ambiance estivale et conviviale : mur de la prévention, distribution kits de prévention, sensibilisation risques addictifs et santé sexuelle, etc...

- Hall extérieur d'entrée, **Faculté de médecine** : lundi 12 mai 2025, 12h-14h  
RU Versailles, **Faculté des Sciences- UVSQ** : mardi 13 mai 2025, 11h30-14h  
Cafétéria CROUS "L'An K", **IUT de Sceaux** : jeudi 15 mai 2025, 11h30-14h  
Cour extérieure, **IUT de Cachan** : lundi 19 mai 2025, 12h-14h  
RU Guyancourt, **Campus de Guyancourt** : mardi 20 mai 2025, 11h30-14h  
**IUT de Vélizy** : mercredi 21 mai 2025, 11h30-14h  
BU, **Campus de Guyancourt** : jeudi 22 mai 2025, 11h30-14h  
RU Les Cèdres, **Orsay Vallée** : jeudi 05 juin 2025, 12h-14h  
RU, **Faculté de Pharmacie** : mercredi 11 juin 2025, 12h-14h  
RU Escoffier, **Campus Palaiseau** : jeudi 12 juin 2025, 12h-14h

### PRÉVENTION EXPOSITION SOLAIRE

- RU Les Cèdres, **Orsay Vallée** : jeudi 05 juin 2025, 11h30-14h  
RU HM3, **Faculté de Pharmacie** : mercredi 11 juin 2025, 11h30-14h  
RU Escoffier, **Campus Palaiseau** : jeudi 12 juin 2025, 11h30-14h



### JOURNÉE SANTÉ

Projet des étudiants de l'IUT avec des ateliers thématiques sur la santé mentale, santé sexuelle, premiers secours, activité physique  
**IUT de Mantes la Jolie** : lundi 05 mai 2025, 10h-16h

### SENSIBILISATION SUR LES RISQUES ESTIVAUX

Retrouvez-nous sur nos stands dans une ambiance estivale et conviviale : ateliers mocktails, jeux en bois géants, mur de la prévention, distribution kits de prévention, sensibilisation risques addictifs et santé sexuelle, etc...

- Hall extérieur d'entrée, **Faculté de médecine** : lundi 12 mai 2025, 12h-14h  
Cafétéria CROUS "L'An K", **IUT de Sceaux** : jeudi 15 mai 2025, 11h30-14h  
Cour extérieur, **IUT de Cachan** : lundi 19 mai 2025, 12h-14h  
RU Les Cèdres, **Orsay Vallée** : jeudi 05 juin 2025, 12h-14h  
RU, **Faculté de Pharmacie** : mercredi 11 juin 2025, 12h-14h  
RU Escoffier, **Campus Palaiseau** : jeudi 12 juin 2025, 12h-14h



Mur de la Prévention



# VACCINATIONS & DÉPISTAGES



## DEPISTAGE AUDITIF GRATUIT

Pôle Santé, **Faculté de médecine** : mardi 13 mai 2025, 9h-12h30  
Pôle Santé, **Faculté Jean Monnet, Sceaux** : jeudi 15 mai 2025, 13h30-17h  
Pôle Santé - Bat.336, **Orsay Vallée** : vendredi 23 mai 2025, 9h30-12h30  
Pôle Santé, **IUT d'Orsay - Orsay Plateau** : vendredi 23 mai 2025, 14h-17h  
Péristyle - Salle E02, **IUT de Cachan** : mardi 27 mai 2025, 13h-17h  
*Prise de rendez-vous en ligne - lien dans notre bio [Instagram](#)*

## STANDS D'INFORMATIONS ET CONTRÔLE VACCINAL

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

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

## NOUVELLES DATES DE CONTROLE DE LA VUE GRATUIT



Pôle Santé, **IUT de Cachan** : vendredi 6 juin 2025, 9h30 - 12h30  
Pôle Santé, **Faculté de médecine** : mardi 13 mai 2025, 13h30 à 16h30  
Pôle Santé bat.336, **Orsay Vallée** : mardi 20 mai 2025, 12h30 à 16h30  
Pôle Santé, **IUT d'Orsay** : 22 mai 2025, 9h00 à 13h00  
*Prise de rendez-vous [ici](#).*

# PRÉVENTION SANTÉ

## ATELIER SOPHROLOGIE



Bâtiment Buffon RDC, **UFR des Sciences de Versailles** : jeudi 15 mai 2025, 13h-14h  
Bâtiment Buffon RDC, **UFR des Sciences de Versailles** : mardi 3 juin 2025, 13h-14h

## CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUES

Bâtiment Buffon RDC, **UFR des Sciences de Versailles** : mardi 13 mai 2025, 13h-17h  
Bâtiment Buffon RDC, **UFR des Sciences de Versailles** : mardi 20 mai 2025, 13h-17h  
Bâtiment Buffon RDC, **UFR des Sciences de Versailles** : jeudi 23 mai 2025, 09h30-13h  
Bâtiment Buffon RDC, **UFR des Sciences de Versailles** : jeudi 05 juin 2025, 13h-17h  
Bâtiment Buffon RDC, **UFR des Sciences de Versailles** : vendredi 06 juin 2025, 9h30-13h  
Bâtiment Buffon RDC, **UFR des Sciences de Versailles** : vendredi 20 juin 2025, 9h30-13h





# SANTÉ MENTALE & BIEN-ÊTRE EN VACANCES



## C'EST LE MOMENT DE DESTRESSER !

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

**Le stress est essentiel et indispensable pour notre vie.** Par exemple, c'est lui qui vous donne l'énergie pour étudier pour votre examen ou la motivation pour réussir votre cours de conduite.

Sources : INRS, Fédération française de cardiologie, OMS

**On parle de cycle du stress,** pour symboliser la réaction de l'organisme face à un agent stressant.



Cependant, il peut vite devenir **envahissant** s'il n'est pas exprimé ou pris en compte et se chroniciser s'il se répète fréquemment. L'épuisement des capacités énergétiques de l'organisme va avoir des répercussions négatives sur notre état émotionnel, comportement, cognitif, et peut même être à l'origine du développement de maladies.

Source : Fondation pour la recherche sur le cerveau

D'après une enquête menée par l'Observatoire national de la vie étudiante (OVE), **1 étudiant sur 2 déclare se sentir anxieux durant ses études**, et près de **30 %** disent **souffrir de troubles du sommeil liés à la pression universitaire.**

Source : OVE

En effet, l'année universitaire peut générer du stress en continu, lié à :

- La rentrée universitaire : entrée dans l'enseignement supérieur, nouvelle filière, s'intégrer dans sa nouvelle promotion;
- La charge de travail liée aux cours, aux projets, aux partiels et la gestion du temps
- La pression liée à la réussite : notes, classements, bourses;
- Les préoccupations face aux débouchés professionnels
- La gestion de ses ressources financières: transport, logement, nourriture, prêt étudiant, job étudiant
- L'isolement, la solitude, les conflits



## HYPERCONNEXION

L'ère numérique a transformé le quotidien des jeunes. Si l'accès instantané à l'information et la multiplication des interactions offrent des opportunités inédites, ils imposent également une pression constante pour être toujours connectés, réactifs et performants.

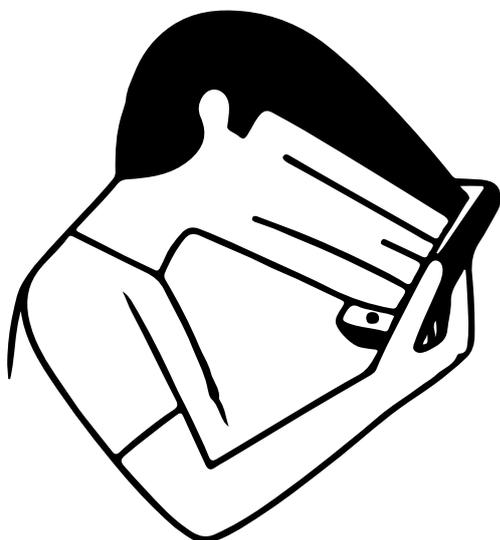
Les données récentes témoignent de l'ampleur de ce phénomène :

- **Usage massif des smartphones** : Selon le rapport Digital 2023 de We Are Social et Hootsuite, environ **98 % des jeunes âgés de 16 à 24 ans** possèdent un smartphone, et **passent en moyenne 2 h 30 par jour** sur les réseaux sociaux.

Source : Digital 2023 – We Are Social & Hootsuite

- **Pression ressentie par les jeunes** : Une enquête réalisée par l'Observatoire Français des Médias en 2022 révèle que près de 70 % des jeunes estiment subir une pression pour être constamment connectés et actifs en ligne.

Source : Observatoire Français des Médias, 2022



## LACHER PRISE PENDANT L'ÉTÉ

Les vacances approchent, et après une année riche en émotions, vous les avez bien méritées. Mais même loin des amphis, il n'est pas toujours facile de lâcher prise. Notifications, réseaux sociaux, FOMO... Résultat : le cerveau reste en mode "on".

Et pourtant, déconnecter, c'est essentiel pour votre bien-être. Selon une étude,

**71 %** des jeunes regardent encore leurs mails en vacances.

"Le **lâcher-prise** consiste à :

- Prendre conscience dans son environnement des situations et enjeux contre lesquels on ne peut pas lutter.
- Puis trouver les options pour faire face à cette situation.
- Et enfin agir en fonction de ces possibilités.

Pratiquer le lâcher-prise permet de **gagner en sérénité, en concentration, de devenir plus efficace et productif dans son travail.** Il faut faire très attention à ne pas faire croire qu'il s'agit d'une attitude passive. Au contraire, le mot-clé est la **proactivité.**"

Source : CEGOS



## CONSEILS POUR DÉCONNECTER PENDANT L'ÉTÉ

L'été est censé rimer avec insouciance, mais la réalité peut être différente pour de nombreux étudiant·es : **pression, solitude** ou **anxiété** peuvent aussi s'inviter.

Au niveau mondial, **un jeune sur sept souffre de troubles mentaux** alors si vous avez un blues estival, vous n'êtes pas seul·e.

Éloignement des amis, peur de rater quelque chose, angoisse de la rentrée : de quoi flancher !

### Quelques conseils pour prendre soin de vous !

*A noter que le stress étant une réaction propre à chacun, sa gestion doit être individualisée. Ce qui fonctionne pour quelqu'un ne fonctionnera pas forcément pour vous.*

- **Entourez-vous** : essayez de voir des proches au lieu de rester seul devant votre écran. Rien de tel que de passer du temps avec ses proches pour vraiment décrocher.
- **Pas de pression** : vous n'avez pas besoin de vivre « l'été parfait ». Faites ce qui vous fait plaisir sans vous comparer aux photos des autres.
- **Ecoutez vos émotions et prenez le temps de vous adapter.** Qui dit nouvelle année, dit nouveaux repères, nouvelles attentes... La rentrée universitaire peut générer beaucoup de stress, surtout quand on change de cadre ou qu'on débute dans le supérieur.

- **Coupez les notifications de ses appareils** : Instagram, Discord, même les mails... Appuyez sur pause.
- **Parlez-en** : en parler avec un·e ami·e, un·e proche ou un professionnel peut suffire à relâcher la pression. Vous pouvez contacter le service santé de votre composante jusqu'au 20 juillet ou une ligne d'écoute comme Nightline ou Fil Santé Jeunes.
- Essayez la méditation pour vous recentrer sur vous. Des applis comme Petit Bambou ou Mind sont parfaites pour débiter la méditation.
- **Revenez au réel** : balade, activité physique, sociale ou culturelle, ou juste chiller sans écran.

## MES ACTIVITES ESTIVALES EN ILE DE FRANCE

## MES ACTIVITES ESTIVALES PRES DE L'UNIVERSITE

### ÉTUDIANTS, VOUS ALLEZ MAL, C'EST NORMAL





## RATTRAPAGE, REDOUBLEMENT : GARDER CONFIANCE EN SOI !

À l'université, les rattrapages ou un redoublement peuvent parfois être vécus comme des échecs. Pourtant, ces étapes font partie du parcours de nombreux étudiants, et il est essentiel de déconstruire la honte qui les entoure. Selon l'Observatoire de la vie étudiante, près de **4 étudiant·es sur 10 redoublent au moins une fois dans le supérieur**. Il ne s'agit pas d'un arrêt mais d'un temps pour reprendre confiance, consolider ses acquis et mieux avancer.

Il est donc important de **prendre soin de soi et de sa santé mentale** : organiser son temps, faire des pauses, se reposer, mais aussi en parler avec des proches ou des professionnels. Le Service de Santé Étudiante est là pour ça.

Il est également utile de relativiser : les parcours linéaires sont rares, et le redoublement n'enlève rien à vos compétences ou votre potentiel. En France, **1 étudiant·e sur 2** déclare avoir déjà ressenti de **l'anxiété liée aux études**, et près de **30 % souffrent de troubles du sommeil** pendant les examens.

Sources : CIDJ, Fil Santé Jeunes & OVE



## LES CLEFS POUR GÉRER L'ÉCHEC

Voici quelques conseils et ressources pour vous aider à gérer votre sentiment d'échec lors de vos études :

- Analyser les raisons de l'échec : avant toute chose, essayez de comprendre pourquoi ça n'a pas fonctionné pour trouver des solutions adaptées.
- Retrouver votre confiance en vous : considérez l'échec comme la possibilité de vous améliorer, de renforcer vos compétences et votre résilience face aux obstacles.
- Organisez votre temps : mieux vaut des sessions courtes de révisions mais régulières que des nuits blanches inefficaces.
- Etablissez des objectifs atteignables pour rester serein
- Trouvez des astuces pour mieux mémoriser.
- Faites des pauses, dormez bien, mangez équilibré. Le cerveau assimile mieux au repos.
- Parlez-en : aux proches, à vos enseignants ou à un·e professionnel·le du SSE.

**L'ÉCHEC  
UNIVERSITAIRE :  
COMMENT GÉRER  
LES MAUVAISES  
NOTES**



**LES ASTUCES POUR RÉUSSIR  
LE JOUR J**





vineria

IL VICOLO |  
1087

# ADDICTIONS & FÊTES RESPONSABLES



## LES PRODUITS LES PLUS CONSOMMÉS

Malgré une baisse notable de la consommation d'alcool et de tabac, le coût social et les enjeux de santé publique restent considérables, notamment chez les jeunes.

### Une baisse de la consommation

Les chiffres clés montrent que, depuis 2014, la **consommation d'alcool a diminué de 2,3 %** et celle de **tabac de 5,4 % dans l'ensemble de la population française**. Cette tendance à la baisse est encore plus marquée chez les jeunes de 17 ans, où l'alcool a reculé de 3,3 % et le tabac de 15,9 % par rapport aux données de 2011.

Le **rapport de l'OFDT** identifie trois grands axes de consommation :

ALCOOL

TABAC

PRODUITS LIÉS AU VAPOTAGE

En parallèle, les addictions comportementales – telles que le jeu, l'usage compulsif des écrans ou d'autres comportements à risque – représentent également des enjeux majeurs. Ces addictions, bien que différentes dans leurs mécanismes, partagent avec les substances addictives le potentiel de nuire à la santé et à la vie sociale.

Source : OFDT

## ADDICTIONS LES PLUS FRÉQUENTES CHEZ LES 18-25 ANS



Les addictions chez les jeunes adultes, âgés de 18 à 25 ans, représentent une préoccupation majeure en santé publique. Parmi les substances les plus consommées, on retrouve :

- **Alcool** : couramment consommé par les jeunes adultes. Selon l'Institut national de recherche et de sécurité, 10 % de la population âgée de 18 à 75 ans consomme de l'alcool quotidiennement.
- **Tabac** : Le tabagisme reste répandu chez les jeunes. L'INRS rapporte que **27 % des personnes** âgées de 18 à 75 ans **fument quotidiennement**.
- **Cannabis** : substance illicite la plus consommée par les jeunes adultes. En 2017, environ **27 % des 18-25 ans ont déclaré en avoir consommé au cours de l'année**.

Laurent Bègue-Shankland, chercheur en psychologie, souligne que la consommation d'alcool chez les jeunes peut être influencée par des facteurs sociaux et environnementaux. Il est essentiel de renforcer les actions de prévention et d'éducation pour sensibiliser les jeunes aux risques liés à ces consommations.

Source : Santé Publique France et INRS

**1,1 million de français (11-75ans) consomme au moins une fois par an de la cocaïne**



**ALCOOL**  
80,6 % des jeunes de 17 ans expérimentateurs en 2022



**TABAC**  
46,5 % des jeunes de 17 ans expérimentateurs en 2022



**CANNABIS**  
29,9 % des jeunes de 17 ans expérimentateurs en 2022



**CIGARETTE ÉLECTRONIQUE**  
56,9 % des jeunes de 17 ans expérimentateurs en 2022



## FÊTES D'ÉTÉ : PROFITER SANS (SE) METTRE EN DANGER

L'été est une période propice aux fêtes, mais aussi à certains excès : **chaleur, consommation de substances, fatigue**, tout cela peut accroître les risques pour la santé.

Mélanger **alcool, cannabis** ou **médicaments** est particulièrement dangereux, surtout en cas de forte chaleur : les **effets** peuvent être **décuplés**, la **déshydratation** s'installe plus rapidement et les risques de malaise augmentent.

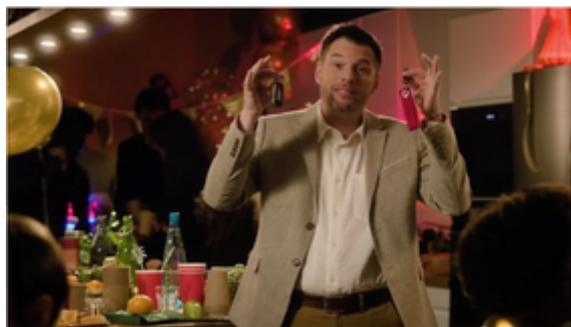
Selon l'OFDT, **36.6 % des jeunes de 17 ans ont déjà expérimenté le binge drinking**, un comportement qui tend à s'intensifier l'été.

**52 %** français déclare boire davantage en saison estivale

En cas de malaise ou de bad trip, il faut agir rapidement : rassurer, mettre au calme, hydrater et appeler les secours si nécessaire (**15** ou **112**).

Enfin, les associations comme **Avenir Santé, ASUD** ou les professionnels du Service de Santé Étudiante (SSE) peuvent vous informer et vous accompagner en toute confidentialité.

Sources : OFDT, Santé Publique France & Ministère de la Santé



Quand on tient à quelqu'un, on le retient (2024)

Sécurité Routière

## BIEN FINIR LA SOIRÉE, C'EST AUSSI BIEN RENTRER



Sortir, danser, profiter : oui. Mais encore faut-il rentrer en toute sécurité.

Chaque été, les accidents de la route liés aux drogues ou à la fatigue augmentent, en particulier chez les jeunes.

Selon la Sécurité Routière, **les 18-24 ans sont les plus touchés par les accidents nocturnes**. Pour éviter le pire, quelques bons réflexes s'imposent.

D'abord, penser à désigner un **SAM**, celui ou celle qui ne boit pas et ramène tout le monde. Si ce n'est pas possible, il existe de nombreuses alternatives : transports en commun de nuit, applications de covoiturage ou de taxi, navettes associatives...

Enfin, en cas de doute, mieux vaut rester dormir sur place que risquer de prendre la route dans un état de fatigue ou d'alcoolémie avancé. La fête est réussie si tout le monde rentre en vie.

Si vous souhaitez quand même prendre le volant après une soirée alcoolisée, utilisez l'application : **Des routes à Vivre**, vous permettant d'évaluer votre taux d'alcoolémie et de vous indiquer l'heure à laquelle vous pouvez reprendre la route. Veillez toutefois à **utiliser un éthylotest** pour être sûr d'être en état de conduire.

Sources : Sécurité routière & Retour de nuit



## VOTRE PREVENT'KIT DU SSE À EMMENER PARTOUT

Les soirées estivales sont synonymes de détente et de convivialité, mais elles peuvent aussi présenter des risques : rapport sexuel non protégé, se faire droguer à son insu, nuisances sonores en festival ou en boîte de nuit, déshydratation, conduite en état d'ébriété, etc...

Alors pour profiter en toute sécurité, le SSE vous propose un **kit de prévention**, composé de :

- **Préservatifs**
- **Bouchons d'oreille**
- **Ethylotest**
- **Gourde réutilisable**
- **Capuchon de verre**
- **Stylo handspinner**
- **Verre doseur**

Ce kit est à retrouver lors des stands sur vos campus (voir rubrique page 4) ou dans les locaux du SSE (bat 640-PUIO, Orsay Plateau).



## ENVIE DE LIMITER L'ALCOOL ? TESTEZ LES MOCKTAILS !



Entre les apéritifs en terrasse et les soirées festives, il peut être facile de se laisser emporter par l'alcool. Pourtant, une consommation excessive peut avoir des impacts sur votre santé, votre bien-être et même votre performance académique.

Alors, pourquoi ne pas essayer de réduire votre consommation d'alcool cet été tout en gardant le plaisir de siroter une boisson fraîche et festive ?

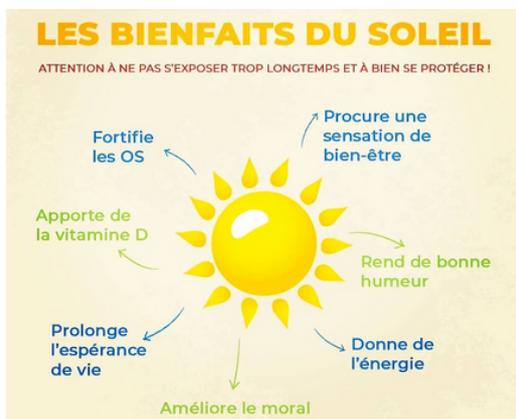
### La solution : les mocktails !

Les mocktails sont des **cocktails sans alcool** présentant de nombreux avantages :

- **Moins de calories** : Réalisés à partir de fruits frais, de sirops naturels et d'eau pétillante, ils réduisent ainsi les calories.
- **Meilleure hydratation** : L'alcool peut déshydrater. Les mocktails, eux, sont souvent à base de fruits riches en eau et vous aident à rester bien hydraté.
- **Préservez votre énergie** : En réduisant l'alcool, vous gagnez en vitalité et en concentration, deux atouts essentiels pour vos études ou vos activités physiques.



# SOLEIL, CHALEUR & UV : PARTIR EN VACANCES SEREINEMENT



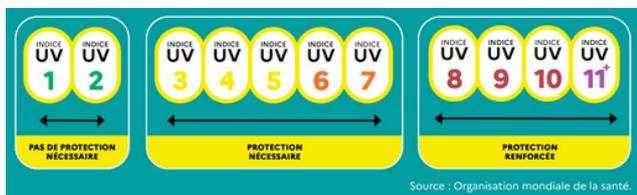
## LES RAYONS UV, C'EST QUOI ?

Soleil rime souvent avec bronzage et activités de plein air. Pourtant, l'exposition aux rayons ultraviolets (UV) est le principal facteur des cancers de la peau. Quelle que soit la nature de sa peau, il est essentiel de se protéger en appliquant les gestes de protection solaire.

Le soleil génère des rayons lumineux que l'on ne peut pas voir à l'œil nu : ce sont les rayons ultraviolets (UV). Ils peuvent être dangereux pour notre santé et pénètrent facilement le derme et l'épiderme de la peau.

On parle d'indice UV pour mesurer l'intensité du rayonnement du soleil. Plus l'indice est élevé, plus il est important de se protéger du soleil, même quand il y a des nuages et du brouillard.

Source : Institut National du Cancer



## LE SOLEIL UN COUP DE BOOST POUR LE MORAL



On le sait tous : quand le soleil est là, notre humeur est souvent meilleure. Ce n'est pas qu'une impression ! L'exposition à la lumière naturelle stimule la **production de sérotonine**, un neurotransmetteur qui joue un rôle clé dans la régulation de l'humeur et du bien-être. Plus de vitalité, moins de stress, et une meilleure qualité de sommeil.

Selon l'INSERM, l'exposition quotidienne à la lumière du jour améliore aussi notre rythme biologique, ce qui aide à lutter contre la fatigue et les troubles de l'humeur.

Même de courtes expositions (20 à 30 minutes par jour) peuvent faire une vraie différence, surtout après de longs mois passés en intérieur.

Mais attention, pour en tirer tous les bienfaits sans risque, il est essentiel de se protéger des UV avec crème solaire, lunettes et chapeau !

Sources : Soleil info & INSERM

EXPOSITION AU SOLEIL	TRÈS CLAIRE	CLAIRE	MOYENNE	MATE	FONCÉE	NOIRE
MODÉRÉE	HAUTE 30-30+	MOYENNE 20-25	FAIBLE 6-10	FAIBLE 6-10	FAIBLE 6-10	FAIBLE 6-10
IMPORTANTE	TRÈS HAUTE 50-50+	HAUTE 30-30+	MOYENNE 20-25	MOYENNE 20-25	FAIBLE 6-10	FAIBLE 6-10
EXTRÊME	TRÈS HAUTE 50-50+	TRÈS HAUTE 50-50+	HAUTE 30-30+	HAUTE 30-30+	MOYENNE 20-25	MOYENNE 20-25



## PRENDRE DES COUPS DE SOLEIL, NE VEUT PAS DIRE BONNE MINE

Un coup de soleil n'est pas une bonne façon de "prendre des couleurs". Il s'agit d'une **brûlure cutanée** liée à une surexposition aux rayons UV. Elle abîme durablement la peau et augmente le risque de cancers cutanés, y compris chez les jeunes.

Notre peau possède un **capital soleil**, c'est-à-dire une capacité cumulée sur sa durée de vie limitée à encaisser les expositions sans dommage. Déterminé génétiquement et propre à chaque phototype, chaque coup de soleil puise dans ce capital, qui ne se régénère pas. **Avant 25 ans, 80 % de l'exposition solaire cumulée à vie est déjà atteint.**

**43 %** déclarent avoir déjà eu au moins un coup de soleil  
des 15-24 ans

La photosensibilité, parfois appelée allergie au soleil, est une réaction du système immunitaire déclenchée par la lumière solaire. Les personnes développent des démangeaisons ou des rougeurs et une inflammation là où la peau a été exposée au soleil.

La solution, crème solaire indice 50, pas d'exposition aux heures les plus chaudes (12h-16h), vêtements couvrants, chapeau et lunettes. Votre peau vous dira merci à 30 comme à 60 ans.

Source : Institut National du Cancer

## RISQUES LIÉS AU SOLEIL : CANCER DE LA PEAU



Environ **100 000 cancers de la peau** sont détectés annuellement en France. Le nombre de cancers de la peau a **plus que triplé** en 30 ans.

Le **mélanome** est le cancer de la peau le plus grave. Cette tumeur maligne peut apparaître sur une peau saine (**70 à 80 % des cas**) ou résulter de la transformation maligne d'un grain de beauté.

**90 %** des cancers cutanés sont évitables en limitant l'exposition aux UV et en adoptant les bons réflexes

Avec **17 922 nouveaux cas de mélanomes cutanés estimés en 2023** en France, le mélanome cutané se situe au **6<sup>e</sup> rang européens des cancers, tous sexes confondus.**

Lorsqu'il est détecté tôt à un stade peu développé, il peut la plupart du temps être guéri. À l'inverse, un diagnostic tardif réduit considérablement les chances de guérison car ce cancer a un fort potentiel métastatique : il peut s'étendre rapidement aux relais ganglionnaires et à d'autres organes. Les mélanomes cutanés diagnostiqués à un stade métastatique sont de mauvais pronostics, les taux de survie à 5 ans ne dépassant pas 20 % pour ces patients.

Sources : Institut National du Cancer & Sauver sa peau





## CHOISIR SA CRÈME SOLAIRE : CE QU'IL FAUT SAVOIR

Bien choisir sa crème solaire est essentiel pour protéger sa peau et limiter les risques à long terme.

Le choix entre l'huile et la crème solaire dépend de vos préférences personnelles et de vos besoins spécifiques. Pour une protection hydratante et polyvalente, la crème solaire est idéale tandis que pour un fini satiné et un bronzage doré, l'huile solaire est alors la meilleure option.

L'indice de protection solaire (SPF) indique la capacité d'un produit à protéger contre les rayons UVB, responsables des brûlures.

On distingue quatre niveaux de protection :

- **Faible protection** : SPF 6 à 10
- **Moyenne protection** : SPF 15 à 25
- **Haute protection** : SPF 30 à 50
- **Très haute protection** : SPF 50+

Comment choisir son indice ?

- **Peaux très claires, rousses, sensibles au soleil** : SPF 50+.
- **Peaux claires à mates** : SPF 30 à 50.
- **Peaux foncées** : SPF 20 à 30, la crème reste indispensable, car les UV pénètrent aussi les peaux pigmentées.

L'été en Europe, l'indice UV atteint souvent 8, voire plus de 10 en haute montagne ou sous les tropiques.

Dans ces conditions, une très haute protection est fortement recommandée.

Sources : Améli, Ministère de l'économie, HelloCare

CATÉGORIE	PICTO INDICE UV	UTILISATION
0		Lunettes de confort esthétique.
1		Faible luminosité solaire
2		Luminosité solaire moyenne
3		Forte luminosité solaire
4		Luminosité extrême

## CHOISIR SES LUNETTES DE SOLEIL POUR L'ÉTÉ



Sachez que, pour être fiables, vos lunettes de soleil doivent répondre à certaines exigences de construction et de performances, dont le respect se traduit par l'apposition de façon visible, lisible et indélébile du marquage « CE ».

Les lunettes sont classées en cinq catégories (0 à 4) adaptées à différentes luminosités, selon le pourcentage croissant de lumière filtrée : la **catégorie 0** ne protège pas des UV solaires ; elle est réservée au confort et à l'esthétique ; les **catégories 1 et 2** sont adaptées aux luminosités solaires atténuées et moyennes ; seules les **catégories 3 ou 4** sont adaptées aux cas de forte ou exceptionnelle luminosité solaire (mer, montagne). Remarque : la catégorie 4 est inadaptée à la conduite sur route.

Les verres sombres ne sont pas forcément les plus protecteurs. Ils sont efficaces contre l'éblouissement mais pas nécessairement contre les UV. Inversement, des verres transparents traités peuvent très bien filtrer les UV solaires à 100 % ; en revanche, ils seront peu actifs contre l'éblouissement.

Source : Economie.gouv

## QUE FAIRE EN CAS D'INSOLATION ?

Sous un soleil intense, notre corps peut rapidement surchauffer. L'insolation survient lorsque la température corporelle **dépasse 40°C**, empêchant l'organisme de se refroidir naturellement.

# 17 000

passages aux urgences ont été recensés pendant l'été 2024

*(liés à la chaleur, incluant des cas d'insolation, de déshydratation et de coup de chaleur)*

Les signes d'alerte à connaître :

- Maux de tête intenses
- Nausées, vomissements
- Fatigue extrême
- Rougeurs de la peau, sensation de chaleur intense
- Perte de connaissance possible

Alors, que faire en cas de coup de chaleur ?

- Mettre la personne à l'ombre ou dans un endroit frais
- Allonger la personne et surélever légèrement ses jambes
- Hydrater en petites gorgées si elle est consciente
- Rafraîchir avec des linges mouillés ou un brumisateur
- Appeler les secours (15 ou 112) si l'état ne s'améliore pas ou en cas de malaise grave

Le meilleur traitement, c'est la prévention, pour cela, évitez les efforts physiques en pleine chaleur, buvez très régulièrement de l'eau et portez des vêtements légers et couvrants.

Sources : Santé Publique France , QARE & Ministère de la Santé



**PEUT-ON FAIRE DU SPORT EN PÉRIODE DE CANICULE ?**

## CHALEUR ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est essentielle pour notre santé, mais lorsqu'il fait très chaud, notre corps doit faire face à de véritables défis pour se maintenir à une température stable. Lorsque la **température dépasse les 30°C**, la chaleur produite par nos muscles pendant l'effort ne peut pas être dissipée aussi efficacement, ce qui peut entraîner des risques tels que la déshydratation, des crampes ou un coup de chaleur.

Pour limiter ces risques, il est important de prendre quelques précautions :

- **Hydratez-vous régulièrement** : avant, pendant et après l'effort. Boire toutes les 15 à 20 minutes.
- **Adaptez votre rythme** : commencez par des exercices modérés et augmentez l'intensité progressivement.
- **Choisissez le bon moment** : évitez de pratiquer entre 12h et 16h, où l'exposition au soleil est maximale.
- **Protégez votre peau et vos yeux** : crème solaire haute protection, lunettes de soleil avec filtres UV, casquette ou chapeau.
- **Privilégiez l'ombre** : faire des pauses régulières dans des endroits frais.
- **Écoutez votre corps** : en cas de vertige, de nausée ou de grande fatigue, arrêtez-vous et hydratez-vous.

Sources : Santé Publique France & Avène

# SOLEIL ET CHALEUR : IDÉES REÇUES VS RÉALITÉ

## LE MEILLEUR MOMENT POUR BRONZER EST DE 12H-16H

**FAUX**

Le meilleur moyen de se protéger est d'éviter de s'exposer ou de rechercher l'ombre. Attention : à la plage, le parasol est utile mais ne protège pas intégralement des rayons du soleil. En été, éviter l'exposition directe au soleil durant les heures où les rayons solaires sont les plus intenses : entre 10h et 14h en Outre-mer et entre 12h et 16h en métropole. En cas d'exposition, porter des vêtements couvrants et si possible anti-UV : après l'ombre, les vêtements sont la protection qui stoppe le mieux les UV.

En complément, appliquer de la crème solaire indice 50, adaptée à votre type de peau et à la zone de votre corps (différente pour visage et corps) : toutes les 2h, avant et après la baignage ou le sport sur les parties découvertes du corps. Même une crème indice 50 ne filtre pas à 100% les UV. L'utilisation d'une crème solaire ne doit pas vous conduire à augmenter la durée d'exposition solaire.

## UNE LONGUE EXPOSITION AU SOLEIL N'EST PAS NÉCESSAIRE POUR QUE LE CORPS PRODUISE DE LA VITAMINE D

**VRAI**

La vitamine D est nécessaire à notre corps, notamment pour l'absorption du calcium par le squelette. Le corps en produit grâce au soleil et à certains aliments. Aux beaux jours, en complément d'une alimentation diversifiée, il suffit de courtes expositions au soleil pour que le corps produise la vitamine D nécessaire. D'avril à septembre, vous pouvez ainsi exposer mains, avant-bras et visage de 5 à 10 minutes pour les peaux claires et de 15 à 30 minutes pour les peaux foncées ou noires.

## LA CRÈME SOLAIRE NE SUFFIT PAS À PROTÉGER VOTRE PEAU DU SOLEIL

**VRAI**

La meilleure des protections contre les méfaits du soleil sont l'ombre et les vêtements (tee-shirt manches longues et chapeau à larges bords). En effet, même les produits solaires les plus efficaces indice 50 ne filtrent pas la totalité des UV. La crème solaire doit être appliquée en complément des autres gestes de prévention solaire, pour protéger les zones du corps restant découvertes (visage, mains, cou, nuque, avant-bras). Attention, on peut attraper des coups de soleil même quand le ciel est voilé et s'il y a du vent on ne sent pas sa peau brûler.

## C'EST INUTILE DE SE PROTÉGER MÊME QUAND ON EST BRONZÉ

**FAUX**

Le bronzage est une «barrière» naturelle fabriquée par la peau pour tenter de se protéger du soleil. Mais cette barrière est superficielle et ne filtre qu'une partie des UV. Une peau bronzée risque donc moins les coups de soleil, mais le capital soleil continue de s'épuiser, elle ne protège pas contre le vieillissement cutané et ne limite qu'en partie le risque de cancer.

## LES AUTOBRONZANTS ET LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES NE PROTÈGENT PAS DU SOLEIL

**VRAI**

Les autobronzants et les compléments alimentaires donnent un teint hâlé mais n'apportent aucune protection contre le soleil car ce sont souvent de simples colorants (carotène). En revanche, ils ne sont pas cancérogènes.



# PARTIR À L'ÉTRANGER : COMMENT BIEN SE PRÉPARER ?



## QUE PRÉVOIR DANS MA TROUSSE À PHARMACIE ?

Il est recommandé de prendre dans votre valise des médicaments « de base » dont vous connaissez l'usage et de les conserver dans leur emballage d'origine, notamment pour pouvoir lire la notice si nécessaire.

Par exemple :

- *antalgique (contre la douleur),*
- *antipyrétique (contre la fièvre),*
- *antinauséux (contre les vomissements ou le mal des transports),*
- *laxatifs (contre la constipation),*
- *anti-diarrhéique,*
- *antihistaminique (contre les allergies).*

Vous pouvez également prévoir des pansements, un antiseptique cutané et des dosettes de sérum physiologique. Si vous prenez régulièrement certains médicaments (ex. : pour traiter une HTA, un diabète...), consultez votre médecin avant votre départ.

### Précautions particulières :

Selon la zone où vous allez séjourner, vous pouvez avoir besoin de produits particuliers :

- Comprimés/filtres pour purifier l'eau
- Sachets de réhydratation orale
- Produits pour prévenir des moustiques et des maladies qu'ils transmettent

Source : Ameli

**CONSEILS AUX VOYAGEURS**

## Comment bien préparer un voyage à l'étranger ?

Le Centre de documentation Économie Finances : un service ouvert à tous

 [gouv.fr](http://gouv.fr)

## QUELLES VACCINATIONS AVANT UN VOYAGE À L'ÉTRANGER ?



Avant un voyage, plusieurs vaccinations peuvent se révéler nécessaires (par exemple contre **l'hépatite A**, la **fièvre jaune** ou la **fièvre typhoïde**). Leur réalisation dépend :

- des obligations administratives de chaque pays ;
- des risques réellement encourus, en fonction de la situation sanitaire sur place au moment où vous partez.

Pour mettre à jour ou réaliser les vaccinations requises, consultez votre médecin traitant ou rendez-vous dans un centre de médecine tropicale. La consultation doit avoir lieu au minimum 4 à 6 semaines avant le départ, pour assurer l'efficacité du ou des vaccin(s).

Sites à consulter pour savoir où et quand vous faire vacciner :

- Informations sur les vaccinations en cas de voyage à l'étranger sur le site **service-public.fr**
- Conseils aux voyageurs sur le site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr) (Ministère des Affaires étrangères)
- Recommandations sanitaires aux voyageurs sur le site [santepubliquefrance.fr](http://santepubliquefrance.fr)
- Préparer son voyage sur le site [pasteur.fr](http://pasteur.fr) de l'Institut Pasteur

Source : Ameli

# PRÉPARONS NOS VACANCES SEREINEMENT

## PRÊT·E À PARTIR ? OUVREZ LA VALISE !

Dans cette valise se cachent plusieurs objets essentiels pour votre voyage. Cliquez sur les items pour les découvrir et obtenez des infos pratiques avant votre grand départ !

### ATTENTION AVENTURIER·E :

Les conseils donnés ne sont pas exhaustifs et peuvent varier selon votre destination et votre période de séjour.

Pensez à vous renseigner plus en détail avant de faire votre valise !



## Ma valise virtuelle

**Vous êtes étudiant.e à l'Université Paris-Saclay et vous voyagez pour le plaisir ou vous partez étudier à l'étranger dans les prochaines semaines ?**

**Vous êtes en train de préparer votre voyage et vous vous demandez tout ce à quoi il faut penser sans rien oublier avant de partir ?**

**Pas de panique !**

**Le SSE, en collaboration avec plusieurs services de la vie étudiante de l'Université Paris-Saclay (SUAPS, DRIE, DVEEC, DIBISO, ...) vous propose vérifier avec vous votre valise virtuelle contenant des informations, ressources et outils utiles pour ne rien oublier.\***

**Dans cette valise se trouvent plusieurs éléments cachés. À vous de les retrouver en cliquant dessus et de découvrir les messages utiles auxquels ils renvoient.**

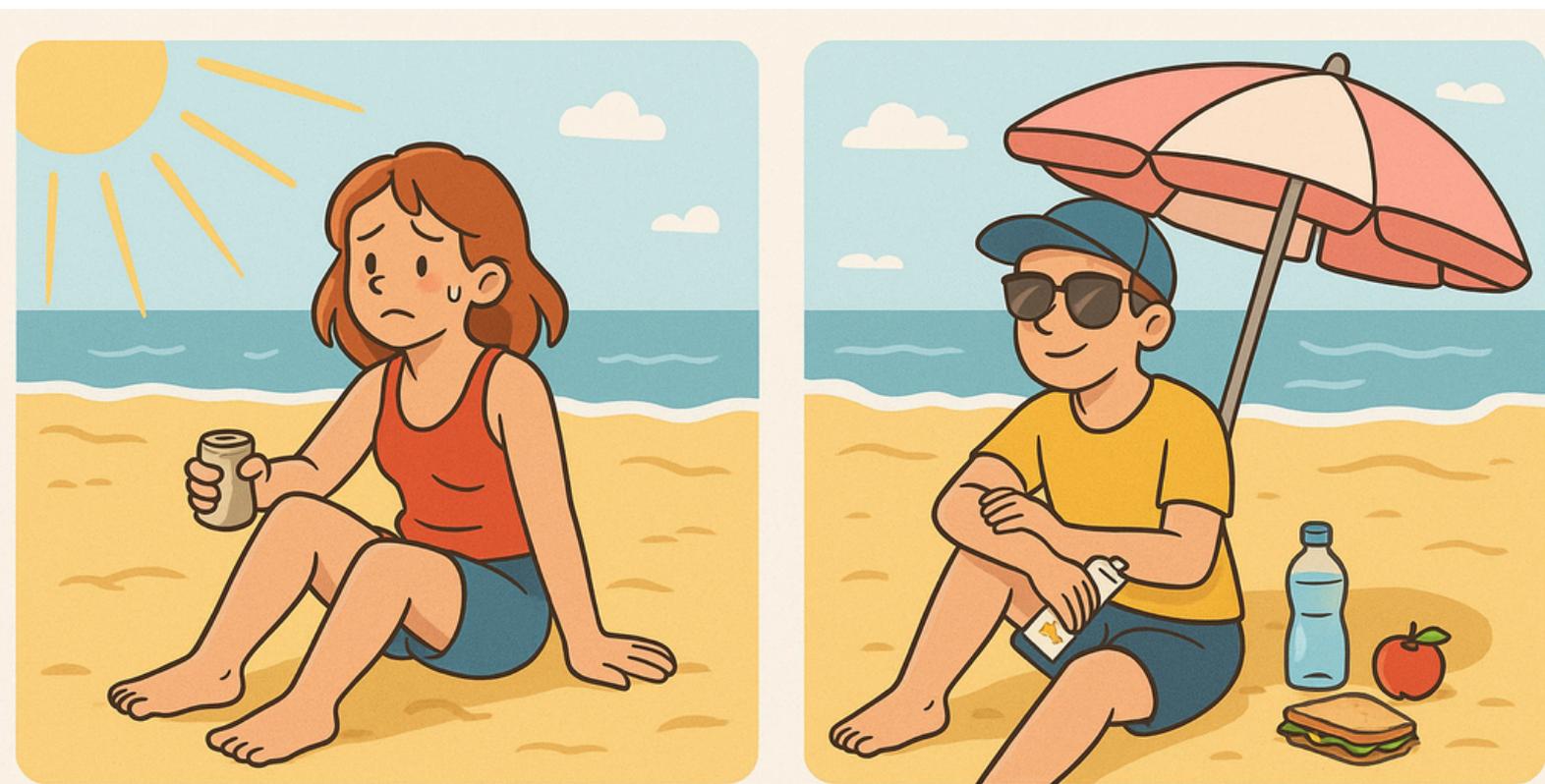
\* ces recommandations et suggestions ne sont pas exhaustives et peuvent varier en fonction des pays de destination et de la période. Renseignez-vous auprès des services compétents de l'université ou du gouvernement avant de partir.

université PARIS-SACLAY

Réalisé par le SSE de l'Université Paris-Saclay | [sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr](mailto:sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr) | 01 69 15 65 39 | Suivez-nous sur Instagram : @ssu\_upsacalay

# LES 7 ERREURS PRÉVENTION – ÉDITION ÉTÉ

Deux illustrations quasi identiques représentent une scène estivale d'un·e étudiant·e en vacances. À vous de repérer 7 différences... mais attention : ici, les différences mettent en évidence les bons et les mauvais réflexes santé !



Réponses : Casquette, Crème solaire visible, Bouteille d'eau à portée, Lunettes de soleil portées, Snack équilibré visible, Ombre



# SANTÉ SEXUELLE ESTIVALE



## IST/ VIH DE QUOI PARLONS-NOUS?

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.

Sources : OMS - VIH et Sida



### 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 !**



## COMMENT TRAITER UNE IST ?

La plupart des IST peuvent être guéries sans laisser de séquelles si elles sont soignées à temps. C'est pourquoi, il ne faut pas laisser ces infections sans traitement sinon, elles peuvent avoir des conséquences graves (stérilité, cancer, etc.). Certaines IST, comme le VIH ou l'hépatite B, peuvent être traitées sans pour autant être guéries. On parle alors de maladies chroniques (qui restent dans le temps).

Si vous pensez avoir une IST, vous ne pouvez pas vous soigner seul, car chaque IST nécessite un traitement et une prise en charge spécifiques. Consultez un professionnel de santé, suivez ses prescriptions et ses conseils de prévention.

Si vous avez été infecté·e par une IST, informez votre·vos partenaire·s pour qu'il·s ou elle·s puissent consulter et être traité·e·s également le plus tôt possible !

*Prise de RDV sur le campus*



**RETROUVEZ LES LIEUX DE DÉPISTAGE GRATUIT SUR AMELI**



*Se protéger des IST et du VIH*

## DÉPISTAGE DES IST COMMENT FAIRE L'ÉTÉ ?



L'été, les rencontres se multiplient... et les IST aussi. Entre relâchement, nouvelles aventures et baisse d'utilisation du préservatif, les infections sexuellement transmissibles ne prennent pas de vacances.

**50 %** des jeunes de 15 à 24 ans n'ont jamais réalisé de dépistage

Pas besoin d'ordonnance pour se faire dépister : il existe des solutions simples et gratuites, même pendant l'été.

Dans un **CeGIDD** (Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic), c'est anonyme, gratuit, sans rendez-vous.

En laboratoire de biologie médicale, le dépistage est **gratuit pour les moins de 26 ans, sans ordonnance ni avance de frais.**

Certaines pharmacies ou centres de santé proposent aussi des TROD (tests rapides) pour le VIH et parfois les hépatites.

Un dépistage est recommandé après un rapport non ou mal protégé, ou en cas de doute. Faire le point avant ou après les vacances, c'est un réflexe santé simple !

*Source : Santé Publique France*



## PRÉSERVATIF : UN RÉFLEXE QUI SE PERD CHEZ LES JEUNES

En France, l'usage du préservatif est en baisse chez les jeunes.

**59 %** des 18-24 ans déclarent avoir utilisé un préservatif lors de leur dernier rapport sexuel

Entre 2014 et 2022, la proportion d'adolescents sexuellement actifs ayant utilisé un préservatif lors de leur dernier rapport est passée de 70 à 61 % chez les garçons et de 63 à 57 % chez les filles.

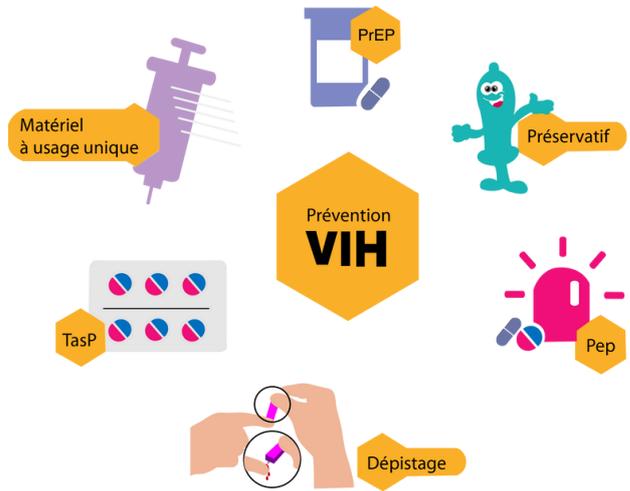
Une tendance préoccupante, alors que les IST, dont la chlamydia, continuent de progresser. Pourtant, le préservatif reste le seul moyen de protection contre toutes les IST et il est **gratuit pour les jeunes jusqu'à 26 ans**.

Vous pouvez vous en procurer facilement dans :

- **les pharmacies** (sur présentation de la carte Vitale)
- **les CeGIDD**
- Auprès des **pôles santé** de votre composante

Source : Rapport août 2024 bureau européen de l'OMS

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
 Santé publique France  
**Combien ça coûte les capotes?**  
**0€ pour les moins de 26 ans.**  
 • En pharmacie, même sans ordonnance  
 • Sur présentation d'une carte d'identité ou d'une carte Vitale pour les 18-25 ans  
 • Sans condition pour les moins de 18 ans  
 QuestionSexualité.fr



## QUAND NE PLUS UTILISER UN PRÉSERVATIF ?

### • Le dépistage d'IST

Tout le monde s'accorde au moins sur ce point : c'est l'étape indispensable pour que la confiance puisse s'établir autour de la sexualité.

Petit rappel : le dépistage d'IST doit se faire 6 semaines minimum après le dernier rapport à risque !

La meilleure solution quand on est en couple, c'est de faire un dépistage ensemble. Si les résultats sont négatifs pour chacun, c'est ok !

Pour retirer le préservatif, peut-être qu'il va falloir fixer quelques règles, et s'engager à les respecter. Ça ne servirait à rien de faire tous ces dépistages, si la semaine suivante ton partenaire a des rapports non-protégés avec quelqu'un d'autre. A toi de voir comment te mettre d'accord avec ton/ta partenaire !

### • La contraception

Eviter les IST, c'est bien, mais il y a aussi la question de la grossesse. Si on part du principe que tu ne veux pas d'enfant maintenant, il faut un moyen de contraception avant d'enlever le préservatif.

Source : Fil Santé Jeunes

# STOP AUX VIOLENCES SEXUELLES OU SEXISTES (VSS)



## LES COMPORTEMENTS À ADOPTER EN SOIRÉE

Les soirées étudiantes ou événements festifs sont souvent synonymes de détente, de rires et de souvenirs partagés.

Mais ces moments de convivialité peuvent aussi devenir le théâtre de comportements déplacés, voire de **violences sexistes et sexuelles (VSS)**. La consommation d'alcool ou de stupéfiants peuvent altérer la perception du consentement, la proximité physique augmentant le risque de contact non désiré.

Pour que la fête reste un plaisir pour toutes et tous, voici quelques conseils simples pour profiter pleinement de ces bons moments.

En amont, assurez-vous que les organisateurs ont prévu la présence de **responsables VSS**, lesquels sont formé.es pour accueillir la parole, repérer et réagir face à des situations de violence ou de harcèlement. Les responsables VSS participent activement à changer les normes festives, en mettant le consentement, l'écoute et le respect au cœur des événements festifs. **Dès votre arrivée, essayez de repérer le staff dédié et la safe zone.**

Pensez à glisser un couvercle de protection pour verre dans votre sac et à anticiper votre retour en transport, en covoiturage ou avec une personne sobre.

N'oubliez pas enfin qu'en cas de violences sexistes ou sexuelles, la responsabilité incombe exclusivement à l'auteur des faits. Respecter le consentement, l'intégrité et l'altérité de chacun.e est un devoir collectif : c'est ainsi que nous contribuons à des espaces plus sûrs et inclusifs pour toute.s.

Source : Elisabeth CLEME-ROUSSEAU



# LIEUX D'ÉCOUTE ET RESSOURCES EXTERNES POUR LES JEUNES

## 3919

*Numéro de téléphone gratuit et spécialisé sur le sujet des VSS*

Le 3919, est le numéro national de référence pour l'écoute et l'orientation des femmes victimes de violences, géré par la Fédération nationale Solidarité Femmes. Il est **gratuit, anonyme, disponible 24h/24 et 7j/7**. Ce numéro est accessible aux personnes sourdes et malentendantes et propose une écoute dans plus de 200 langues différentes.

Une équipe d'écouterants professionnels vous délivrera des informations sur la marche à suivre face à une situation de violence sexuelle de tout type : violences conjugales, violences sexuelles, mariages forcés, mutilations sexuelles féminines, violences au travail. Ce numéro s'adresse également à l'entourage des victimes et aux professionnels concernés

**Le 3919 n'est pas un numéro d'urgence : si vous êtes en danger immédiat, appelez la police (17)**

## MAISON DES ADOLESCENTS

La MDA est un espace de parole, d'écoute neutre et de conseils pour tout ce qui concerne l'adolescence en matière de santé, relations (famille, amis...), sexualité, scolarité, sentiments, consommation, mal-être, etc. Elle est **ouverte aux jeunes de 11 à 25 ans**, qui peuvent venir seuls ou accompagnés, avec ou sans rendez-vous.

Ils seront reçus par des professionnels pour répondre à toutes leurs préoccupations. Selon l'objet de la demande, un accompagnement peut être proposé ou une orientation vers les structures les plus adaptées.

**C'est anonyme, gratuit et confidentiel.**



**ANNUAIRE DES MDA EN IDF**

## POINTS ACCUEIL ET ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)

Les PAEJ sont de petites structures, proches des jeunes et complémentaires des maisons des adolescents (MDA).

Ils proposent un **accueil, gratuit, anonyme** et sans rendez-vous aux **jeunes de 12 à 25 ans** et à leurs parents, seuls ou en groupe.

Ils offrent un appui, un conseil, une orientation face aux difficultés concernant la santé au sens large : **mal-être, souffrance, dévalorisation, échec, attitude conflictuelle, difficultés scolaires ou relationnelles, conduites de rupture**, violentes ou dépendantes, décrochage social, scolaire etc. Il ne s'agit pas d'un lieu d'intervention médicale ou sociale, mais uniquement d'un relais entre le jeune et les structures de droit commun.

**CARTOGRAPHIE DES PAEJ**

## MAISON DES FEMMES

La Maison des Femmes est un lieu unique qui **accueille, accompagne et protège** toutes les femmes confrontées à des situations de violence, de précarité, ou ayant besoin de soins spécifiques liés à leur santé physique, psychologique ou sexuelle.

Des équipes pluridisciplinaires (médecins, sages-femmes, psychologues, assistantes sociales...) sont présentes pour offrir un accompagnement global et personnalisé. Les femmes peuvent s'y rendre pour parler, être écoutées, recevoir des conseils, bénéficier de soins médicaux ou encore être orientées vers des structures partenaires si nécessaire.

Les consultations sont **gratuites, confidentielles** et **accessibles sans condition**.

**ANNUAIRE MAISON DES FEMMES**



# PRÉPARER SA RENTRÉE UNIVERSITAIRE DÈS L'ÉTÉ



## LES ESSENTIELS À NE PAS OUBLIER

Nouvelle année, nouvelle fac, nouvelle filière... et parfois nouvelle ville ! La rentrée universitaire peut vite devenir un casse-tête entre démarches administratives, recherche de logement, et quête d'un job étudiant. Pour éviter le stress de dernière minute, mieux vaut anticiper.

- **Inscriptions/démarches en ligne**

Assurez-vous que votre inscription universitaire est finalisée (**paiement de la CVEC, inscription pédagogique, activation de ton ENT**). Vous pouvez payer la CVEC directement sur [cvec.etudiant.gouv.fr](http://cvec.etudiant.gouv.fr).

- **Logement étudiant**

Vous souhaitez trouver un logement pour la rentrée, consultez sur :

- [messervices.etudiant.gouv](http://messervices.etudiant.gouv)
- [CASA](#)
- [KLARO](#)

**Register for Webinar**  
By clicking "Register", you acknowledge that the webinar organizer may use this information to share updates regarding this webinar as well as for future communications.

Zoho

**Webinaire le 06/05 - 13h30**

### LIEUX DE VIE ÉTUDIANTS DE L'UNIVERSITÉ PARIS-SACLAY



- **Job étudiant**

Si vous cherchez un job à côté des cours, consultez les offres sur :

- le site [1jeune1solution.gouv.fr](http://1jeune1solution.gouv.fr)
- le site [JobTeaser](#)

- **Santé, budget, transports**

Carte Vitale à jour, mutuelle / complémentaire santé solidaire, carte Imagine R, ouverture de compte si besoin : la rentrée, c'est aussi l'occasion de se poser sur les aspects pratiques du quotidien étudiant.



Sources : [etudiant.gouv](http://etudiant.gouv), [crous-versailles](http://crous-versailles), [1jeune1solution.gouv](http://1jeune1solution.gouv)





## DEVENIR PAIR'AIDANT ÉTUDIANT.E

Le SSE propose 3 formations gratuites qui reprennent dès la rentrée de septembre 2025 :

- **Programme PrISSM Prévention Information Sensibilisation en Santé Mentale** : En collaboration avec le CRIPS-IDF, le SSE met en place un programme de sensibilisation à la santé mentale pour mieux être à l'écoute de soi et des autres.
- **Mener des actions de prévention en milieu festif** : Vous souhaitez acquérir des connaissances sur la prévention en milieu festif et organiser une soirée "Safe" ? Le SSE propose à tous les étudiants une formation pour vous donner les "tips" nécessaires pour mettre en place des actions de prévention durant vos événements festifs. Cette **formation** est **indispensable** pour **les responsables d'associations étudiantes** souhaitant emprunter une Prevent'Box pour les événements festifs et/ou sportifs.
- **Formation Prévention et Secours Civique de niveau 1 (PSC1)** : Vous souhaitez apprendre à réagir face à des situations de la vie quotidienne : malaise, traumatismes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, etc. ? L'Université Paris-Saclay finance des places d'accès à la formation PSC1 aux étudiants pour apprendre les gestes qui sauvent (**nombre de places limité**).



**LE SSE RECRUTE DES  
ÉTUDIANT.ES RELAIS SANTÉ  
POUR LA RENTRÉE 2025 !**

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.

### Prérequis :

- 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

Des sessions de "Job dating" pour faire connaissance et vous présenter les missions ERS seront organisées dès juin :

**[INSCRIPTION ICI](#)**

# RESSOURCES 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

**Mes Ressources en Santé Mentale**  
My Mental Health Resources



université PARIS-SACLAY Scannez-moi !  
Scan me!



**Ressources en santé de proximité**  
Local Health Resources



université PARIS-SACLAY Scannez-moi !  
Scan me!



**Mon guide Santé en France**  
My health guide in France



université PARIS-SACLAY Scannez-moi !  
Scan me!



**Suivez nous sur Instagram**  
Follow us on Instagram



université PARIS-SACLAY Scannez-moi !  
Scan me!



**Prise de rendez-vous SSE**  
SSE appointment scheduling



université PARIS-SACLAY Scannez-moi !  
Scan me!



**Mon guide alimentation et sport-santé**  
My nutrition and health-sport guide



Version française English version

université PARIS-SACLAY Scannez-moi !  
Scan me!



**Réservation Prevent'box**  
Prevent'box booking



université PARIS-SACLAY Scannez-moi !  
Scan me!



**Les services de santé des doctorants**  
The health services for doctoral students



Version française English version

université PARIS-SACLAY Scannez-moi !  
Scan me!



**Prise de rendez-vous QARE**  
QARE Appointment booking



université PARIS-SACLAY Scannez-moi !  
Scan me!





## 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](mailto:egalite.diversite@universite-paris-saclay.fr)

Contact Dalida : [contact.dalida@universite-paris-saclay.fr](mailto:contact.dalida@universite-paris-saclay.fr)

Instagram : [@egalite\\_upsaclay](https://www.instagram.com/egalite_upsaclay)

### UVSQ

Contact : [stopetu@uvsq.fr](mailto:stopetu@uvsq.fr)



## SERVICE UNIVERSITAIRE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



Le SUAPS est votre allié pour affronter la période des examens avec sérénité. Au-delà des sports traditionnels, le SUAPS propose une offre dédiée au bien-être et à la gestion du stress, idéale pour cette période intense. Des cours de sophrologie, de méditation, de yoga et de pilates sont accessibles tout au long de l'année pour vous aider à évacuer le stress, à mieux vous concentrer et à améliorer votre qualité de sommeil.

Ces activités sont encadrées par des professionnels qualifiés, prêts à vous accompagner dans l'optimisation de votre préparation physique et mentale.

Que ce soit pour vous détendre avant une épreuve, retrouver votre équilibre ou simplement décompresser après une journée d'étude, le SUAPS met à votre disposition plus de 80 disciplines, parmi lesquelles vous trouverez sûrement celle qui correspond à vos besoins du moment.

A l'Université Paris-Saclay, rejoignez le SUAPS à n'importe quel moment, 2 CRÉNEAUX GRATUITS d'activités au choix à l'année,

**en vous inscrivant sur le Portail Sport**

Contact : [service.suaps@universite-paris-saclay.fr](mailto:service.suaps@universite-paris-saclay.fr)  
[christel.allegri@uvsq.fr](mailto:christel.allegri@uvsq.fr)



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.



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



## 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**

## CET ÉTÉ, LES PÔLES SANTÉ DU SSE SERONT FERMÉS

**CONSULTEZ LA PAGE INSTAGRAM DU SSE POUR AVOIR TOUTES LES INFOS**

Votre santé ne prend pas de vacances ! Si vous avez besoin d'un accompagnement médical, psychologique ou social, consultez l'annuaire santé de la région Île-de-France pour trouver une structure proche de chez vous.

Prenez soin de vous, même pendant l'été !

**ANNUAIRE PROFESSIONNELS DE SANTÉ EN ÎLE-DE-FRANCE**





## 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 

université PARIS-SACLAY

### NOUS CONTACTER



[SSE.contact@universite-paris-saclay.fr](mailto:SSE.contact@universite-paris-saclay.fr)  
[SSE.infos-psychologues@universite-paris-saclay.fr](mailto:SSE.infos-psychologues@universite-paris-saclay.fr)  
[SSE.infos-diététiques@universite-paris-saclay.fr](mailto:SSE.infos-diététiques@universite-paris-saclay.fr)



01 69 15 65 39



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

université  
PARIS-SACLAY

École normale supérieure Paris-Saclay  CentraleSupélec  AgroParisTech  INSTITUT D'OPTIQUE  
GRADUATE SCHOOL  
PARIS-SACLAY