

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



La lettre de prévention

Avril 2023

Interculturalité et santé

La santé est une ressource
de la vie quotidienne.

Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

université
PARIS-SACLAY

En 2021-2022, 302 900 étudiant.es internationaux en mobilité internationale sont inscrits dans l'enseignement supérieur en France métropolitaine et dans les départements et régions d'outre-mer. Cela représente 11 % de l'ensemble des étudiant.es de l'enseignement supérieur. 3 étudiant.es sur 4 souhaitent se former ou partir à l'étranger en 2022. La France se place en 6^e position des pays les plus mobiles. 100 000 étudiant.es voyagent depuis la France grâce à Erasmus.



Découvrez le témoignage de Lucie Roux, étudiante en DU ETI, à l'Université de Savonia en Finlande [ICI](#)



Décider de quitter son pays d'origine pour partir étudier à l'étranger est une étape importante de la vie. De nombreux étudiants potentiels se demandent quels sont les avantages de quitter le confort de la maison d'origine, pour partir à l'étranger et étudier dans une université internationale.

Il existe de nombreuses raisons d'étudier à l'étranger. En voici quelques-unes :

- Gagner en indépendance
- Découvrir et plonger dans une nouvelle culture
- Apprendre une nouvelle langue
- Élargir ses connaissances
- Se redécouvrir
- Parcourir le monde
- Développer son réseau, se faire des amis du monde entier...

Mobilité et santé : approche interculturelle de la santé

Un peu d'humour !

« QuiProQuo » est une web-série créée et jouée par des étudiant.es de l'Université Paris-Saclay.



Épisode #1 : Le Jeûne

Jibé sort avec une fille musulmane qui observe le jeûne pendant le mois sacré. Il fait de son mieux pour montrer du respect envers sa religion en ne mangeant ni ne buvant devant elle.



Choc culturel, stress, troubles du sommeil... partir vivre dans un pays étranger ou arriver en France doit être une expérience positive et non une source de difficultés (même s'il y a toujours des imprévus) !



Pour vous aider à mieux préparer votre voyage à l'étranger ou votre séjour en France, le Service de Santé Étudiante (SSE) vous propose plusieurs sources d'information et temps d'échange sur le thème "Interculturalité et santé".

Webinaire « Rudesse et richesse du parcours migratoire de l'étudiant expatrié », par le Dr Rahmeth Radjack, Praticien Hospitalier, Pédopsychiatre, MD, PhD

- **Le lundi 17 avril 2023, 17h30-18h30**
Sur inscription ICI

Atelier « Mobilité et santé : comment démystifier le choc culturel pour mieux l'appréhender ? Échange autour de la notion du bien-être d'ici et d'ailleurs », coanimé par : la Mission Langues & Interculturalité et le Service de Santé Etudiante

- **Le mardi 18 avril 2023, 18h-20h**
- Au bâtiment Eiffel (CentraleSupélec) - 8 rue Joliot Curie, 91190 Gif-sur-Yvette, au Centre de Langues Mutualisé (3ème étage via l'ascenseur), salle LC345
Sur inscription ICI (attention, place limitée à 20 personnes).

Etudiant.es internationaux ?

Vous venez étudier à l'Université Paris-Saclay ? Vous avez hâte, mais vous vous posez aussi des questions sur votre futur environnement d'études et les démarches à effectuer ?

L'Université Paris-Saclay a pensé à vous et vous propose différents dispositifs pour vous accueillir dans les meilleures conditions.



Découvrez les étapes à suivre pour une arrivée en France réussie ICI (PDF)



Mon guide Santé en France / My health guide in France :

Afin de préparer au mieux votre séjour en France, le Service de Santé Etudiante (SSE) de l'Université Paris-Saclay met à votre disposition « Mon guide santé en France » en français et anglais.



Ce guide vous aidera à comprendre le système de santé français, facilitera les différentes démarches administratives à faire avant ou dès votre arrivée sur le territoire français afin de bénéficier d'une prise en charge optimale de vos frais de santé (sécurité sociale, mutuelle complémentaire).

Vous y trouverez également les différentes coordonnées des services ressources proposés par l'Université Paris-Saclay, et celles des dispositifs de santé nationaux utiles.

- [Mon Guide Santé en France \(version française\)](#)
- [My Health guide in France \(english version\)](#)

Le Culturoscope



70 questions pour aborder l'interculturel

Le culturoscope est un outil d'interrogation et de décodage culturel destiné à tous ceux qui sont ou seront immergés dans un milieu culturel différent du leur : étudiants, expatriés, coopérants, travailleurs sociaux, ou encore managers d'équipes multiculturelles.
Français, anglais, espagnol

« Ma valise virtuelle »

Vous êtes en train de préparer votre voyage et vous vous interrogez sur ce à quoi il faut penser ou ce qu'il faut savoir 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.*



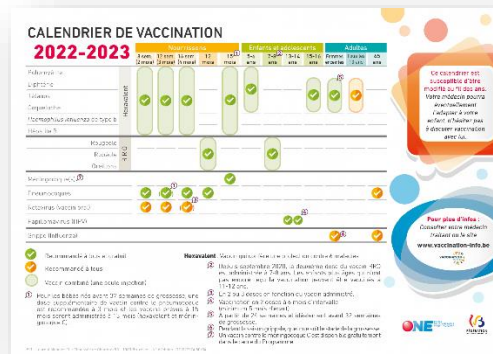
Pour jouer, cliquer [ICI](#)



Vaccination : êtes-vous à jour ?

2 millions à 3 millions : c'est le nombre de vies sauvées chaque année dans le monde grâce aux vaccinations (OMS).

Calendrier des vaccinations en France sur l'année 2022-2023 :



Sur vos campus, venez-vous informer, faire vérifier votre carnet de vaccination, prendre conseil auprès de nos médecins et infirmières et si besoin vous faire vacciner !

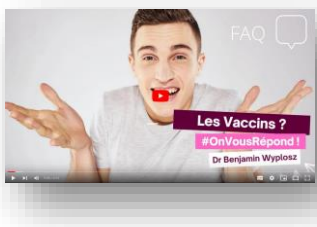
Rappels proposés : DTCP, menigo C, HPV, ROR, hépatite B

Prise de RDV en ligne ICI (Attention : Pensez à apporter votre carnet de vaccination.). Le code d'accès qui vous sera demandé pour valider votre rendez-vous vous a été adressé par mail. Il est également disponible sur votre intranet, dans la rubrique « Santé étudiante ».

[FAQ] #OnVousRépond !

Vous vous posez des questions sur les vaccins et la vaccination ? Vous vous demandez quels sont les vaccins obligatoires en France ? Vous êtes étudiant en santé et vous souhaitez connaître les vaccins obligatoires pour votre cursus à ce jour ? Vous envisagez d'étudier à l'étranger, de partir en stage etc. ?

Le Dr Benjamin Wyplosz, responsable du centre de vaccinations internationales du CHU Bicêtre, AP-HP, Université Paris-Saclay, a répondu à toutes vos questions en vidéo.



Retrouvez la série sur les vaccins ci-dessous :

- Episode 1 : Vaccins & vaccination en France
- Episode 2 : Echange et Voyage
- Episode 3 : Etudiant.es en santé



Flash info santé mentale

Il est connu que de nombreux facteurs peuvent altérer la santé mentale des étudiants internationaux :

- **La barrière de la langue**, la majorité des étudiant.es internationaux dont la langue maternelle n'est pas l'anglais déclarent avoir des difficultés à communiquer avec leurs camarades de classe et dans des contextes sociaux.
- **L'isolement**, le fait de rejoindre une université dans un pays étranger et de s'éloigner de son foyer et du confort de sa famille peut créer un sentiment d'isolement et de solitude.
- **Le stress académique**, certains étudiant.es internationaux ont du mal à s'adapter aux nouveaux systèmes et méthodes d'enseignement, ce qui peut parfois créer un sentiment d'inaptitude et d'échec. De plus, la connotation négative et la stigmatisation associées aux problèmes de santé mentale empêchent les étudiants d'exprimer leurs difficultés.

Retrouvez le témoignage encourageant d'Ismail :



« Ismail est un étudiant international. Il a dû s'adapter à une nouvelle culture et à un nouveau fonctionnement universitaire. Dans la vidéo, il témoigne du mal du pays et de l'isolement social. Viens écouter quelles solutions il a su mettre en place ! »



Afin d'accompagner au mieux les étudiant.es internationaux dans leur intégration : l'Université Paris-Saclay propose plusieurs dispositifs d'aide et de soutien : pour les retrouver, **RDV sur le site internet, sur la rubrique « accueil des internationaux » ICI**

En cas de besoin, les psychologues SSE sont à votre disposition pour des consultations de prévention (prise de RDV par mail) :

- Valérie Choukroun : valerie.choukroun@universite-paris-saclay.fr
- Aurélie Fabères : aurelie.faberes@universite-paris-saclay.fr
- Mathias Rio : mathias.rio@universite-paris-saclay.fr

Plus d'information sur le service de soutien psychologique du SSE ICI

nous contacter
sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr
01 69 15 65 39
[instagram @ssu_upsaclay](https://www.instagram.com/ssu_upsaclay)

aller plus loin...

[Mes.aides.gouv](https://mes.aides.gouv.fr)
[Etudiant.gouv](https://etudiant.gouv.fr)
[Jeunes.gouv](https://jeunes.gouv.fr)