

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

Mai 2023

# Être acteur de sa santé

La santé est une ressource  
de la vie quotidienne.

Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

université  
PARIS-SACLAY

## Comment trouver son équilibre santé ?

C'est une approche globale qu'il faut adopter lorsque l'on aborde la question de la santé. En effet, les liens entre différents facteurs individuels (alimentation, activité physique, état émotionnel, etc.) sont très étroits. Ainsi, la santé est influencée par un ensemble de facteurs sur lesquels on peut agir en prenant des choix adaptés à son bien-être. Ci-dessous des exemples de facteurs sur lesquels vous pouvez agir en vue d'améliorer votre santé dans votre vie quotidienne :

- **La pratique d'une activité physique régulière** : En France, la recommandation diffusée dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS) est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour. Une personne plus active va avoir moins de risques d'être atteinte d'un diabète de type II, de pathologies cardio-vasculaires, du cancer, notamment du cancer du sein et du cancer du côlon. Et on va avoir aussi une diminution des risques d'obésité et de surpoids, qui sont eux-mêmes des facteurs de risques des pathologies citées juste avant.

**Pour entretenir sa forme  
physique, il est  
indispensable d'avoir  
une alimentation  
équilibrée et variée.**

Consultez les repères ICI



Retrouvez la série  
« Le sommeil, et si on  
dormait mieux »  
du SSE



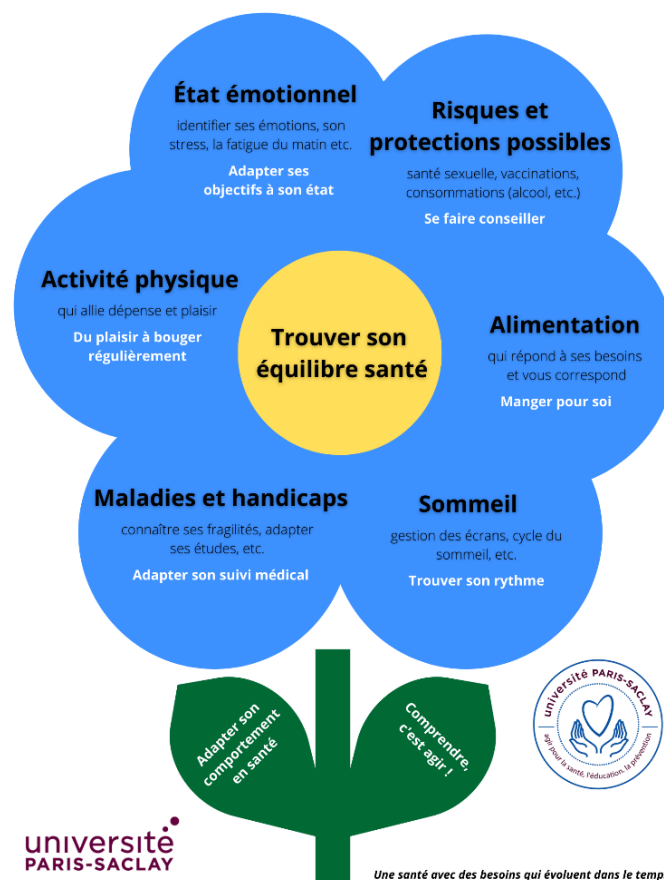
Lire la vidéo



- **Une alimentation équilibrée et variée** (ni trop gras, trop sucré ou trop salé) : En France, le PNNS recommande de manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (1 portion équivaut à 100g). Cette recommandation correspond à la quantité nécessaire pour satisfaire les besoins de l'organisme en micronutriments. Les fruits et légumes auraient la capacité de prévenir de nombreuses maladies. Ainsi, une consommation de 800 grammes de fruits et légumes par jour diminuerait d'environ 20% le risque d'être victime d'un infarctus du myocarde ou d'une angine de poitrine. Impossible toutefois d'isoler l'effet spécifique de chaque fruit et légume ; il faut donc varier le plus possible pour bénéficier de l'ensemble de leurs bienfaits.
- **Un sommeil de qualité** : Le sommeil représente la forme la plus aboutie du repos. Il permettrait ainsi à l'organisme de récupérer, que ce soit sur le plan physique ou mental. Une mauvaise qualité/quantité de sommeil accentue le risque d'irritabilité, de symptômes dépressifs, mais aussi de prise de poids, d'hypertension ou d'infection. Parallèlement, la diminution de la durée de sommeil perturbe le rythme circadien qui régule la synthèse de certaines hormones comme le cortisol ou l'hormone de croissance, impliquées dans le métabolisme du glucose. Il est recommandé de dormir entre 7h et 9h pour bénéficier d'un sommeil réparateur.

Vous trouverez ci-dessous une infographie réalisée par le SSE illustrant différents facteurs qui influencent notre santé au niveau individuel :

## ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ



# Pas de vacances pour ma santé ! Le kit de prévention estivale du SSE est à votre disposition

Suite à la pression des études, les vacances d'été sont souvent synonymes de relâchement. En effet, cette période où la fête bat son plein, est propice à adopter des comportements à risque, au détriment de votre santé et de votre sécurité, risquant malheureusement de mettre en péril votre prochaine rentrée !

Mais pas de panique, le SSE vous présente son kit de prévention estivale, facilement transportable de par son petit format, pour vous aider à adopter les bons réflexes ! Une stratégie innovante pour rappeler les messages de prévention même en été !

## Contenu d'un kit :

- 1 éthylotest
- 1 gobelet doseur alcoolémie
- 1 capuchon anti-drogue
- 1 crème solaire
- 1 préservatif externe
- 1 violantomètre
- 1 guide de prévention solaire
- 1 sac en coton biodégradable



**Venez nous rencontrer pour prendre des conseils avant de partir en vacances, et retirer votre kit de prévention estivale\***

- **IUT de Sceaux** : Mardi 9 mai, 11h30 à 14h30 - Hall d'entrée de l'IUT
- **IUT d'Orsay** : Lundi 15 mai, 11h30 à 15h00 - Hall d'entrée
- **Faculté de médecine** : Mardi 16 mai, 11h30 à 15h00 - Hall d'entrée
- **AgroParisTech** : Mardi 30 mai, 11h30 à 14h30 – Hall d'entrée
- **IUT de Cachan** : Mercredi 31 mai, 11h30 à 14h30 - Hall d'entrée
- **Orsay Vallée** : Mardi 6 juin, 11h30-14h30 – RU CROUS Les Cèdres
- **Faculté de Pharmacie** : Vendredi 16 juin - 12h à 14h - Hall d'entrée du CROUS
- **Faculté Jean-Monnet (Droit, Économie, Management)** : Mercredi 21 juin, 11h30 à 14h, Infirmerie des étudiants

*\*sous réserve du stock disponible.*

# Je n'oublie pas ma santé en soirée !

## Envie de passer des soirées « cool » et en toute sécurité ?

### AVANT la soirée :

- Je mange avant de sortir
- Je m'entoure des ami(e)s sur qui je peux compter
- J'anticipe le retour de la fête (désignez un « capitaine de soirée » qui ne boit pas et qui pourra conduire au retour)

### PENDANT la soirée :

- J'évite les mélanges (alcools, drogues, etc.)
- Je ne charge pas trop mes consos (verres, joints...)
- Je pense à manger tout au long de la soirée
- J'alterne alcool et boissons sans alcool
- Je choisis un binôme pour vieller réciproquement l'un sur l'autre
- J'interviens si mes amis abusent et risquent de se mettre en danger
- Je signale si un.e ami.e est en danger

### EN FIN de soirée :

- Je ne laisse pas mes amis conduire s'ils ont bu ou fumé
- Je vérifie qu'ils sont en état de rentrer seuls ou je les raccompagne
- Je ne monte pas dans la voiture si le conducteur a bu ou a fumé des joints
- Si je ne me sens pas bien, je ne reste pas seul
- Si un ami ne se sent pas bien ou ne se maîtrise plus, je reste avec lui

***Des gestes simples, mais qui suffisent pour prévenir les accidents !***

SOURCE : ALCOOL INFO SERVICE

## Alcool et route : mauvais mélange !

Vous organisez une soirée et vous voulez être sûr que personne ne se mette en danger ? Imposez la boîte à clé ! Chacun y dépose ses clés de voiture en arrivant, puis vous la rangez discrètement... Ceux qui n'ont pas éliminé leurs consommations en fin de soirée devront attendre d'être sobre pour repartir !

**Téléchargez votre boîte à clé ici**

Le taux d'alcool limité autorisé pour un conducteur confirmé est de 0,5 g d'alcool par litre de sang soit 0,25 mg d'alcool par litre d'air expiré. Si vous

**Alcoomètre**  
Votre consommation d'alcool  
représente-t-elle un risque pour  
votre santé ?  
Évaluez votre consommation  
d'alcool en ligne ICI



êtes jeunes conducteur, la limite autorisée est réduite à 0,2g d'alcool par litre de sang soit 0,1 mg par litre d'air expiré.

Devenez étudiant.es  
ambassadeur  
prévention routière



Lire la vidéo



Quelle que soit la boisson alcoolisée, un « verre » représente à peu près la même quantité d'alcool. Chaque verre consommé fait monter le taux d'alcool de 0,20 g à 0,25 g en moyenne.



Imprimer votre mémo alcool et garder vos repères alcool près de vous.

### Sam, celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas !

Cet été, pour faire la fête l'esprit léger et rentrer en toute sécurité, n'oubliez pas de désigner votre SAM, le conducteur qui s'engage à ne pas boire et à raccompagner tout le monde.

L'alcool au volant reste l'une des premières causes de mortalité chez les 18-24 ans. En effet, 23 % des jeunes auteurs présumés responsables d'accidents mortels sur la route, étaient sous l'emprise de l'alcool.

Conseils :

- Si vous avez bu, ne prenez pas le volant, ou **passez-le à une personne qui n'a pas bu.**
- Refusez de monter dans le véhicule d'une personne qui a bu.

Des chiffres qui parlent...

- 69 % des accidents mortels avec alcool ont lieu de nuit. Les week-ends regroupent la moitié des accidents mortels avec alcool (de jour comme de nuit).
- Le risque d'être responsable d'un accident mortel est multiplié en moyenne par 18 chez les conducteurs alcoolisés.

SOURCE : ONISR 2020



Lire la vidéo



## Mes oreilles, j'en prends soin

Environ 10% des jeunes de moins de 25 ans présenteraient une perte auditive pathologique.

L'oreille interne est la partie la plus fragile de l'oreille. Elle est constituée des cellules ciliées, le « capital auditif ». Lorsque l'oreille est exposée à un volume sonore excessif, un bruit brutal, des sons aigus, une durée d'écoute prolongée, ces cellules peuvent être abîmées, voire détruites. Elles ne sont pas réparables. Leur destruction est définitive. Le seuil de danger pour l'oreille se situe à 85 décibels (bruit d'une tondeuse). Or, quand vous écoutez votre musique à fond dans les oreilles, ou que vous soyez en discothèque, vous êtes souvent exposé à des niveaux supérieurs à 85 décibels, et ce, pendant plusieurs heures.



Votre oreille peut être endommagée bien avant que vous ne ressentiez une douleur. Si le seuil de danger pour l'oreille se situe à 85 décibels (dB), le seuil de douleur lui se situe à 120 dB (bruit d'un réacteur d'avion) !

### Quand vous écoutez votre musique :

- Réglez le volume sonore du baladeur à la moitié du volume maximum ; dans un environnement sonore calme.
- Utilisez les casques ou écouteurs fournis avec l'appareil. Ils garantissent un volume sonore maximum de 100 Db.
- Limitez la durée d'écoute à une heure par jour avec un casque ou des écouteurs.

### En concerts et en discothèques :

- Éloignez-vous des enceintes.
- Faites des pauses de 30 minutes toutes les deux heures ou de 10 minutes toutes les 45 minutes.
- Portez des bouchons d'oreille même si ce n'est pas très glamour. Pour les retirer, il est nécessaire d'être au calme pour ne pas exposer brutalement tes oreilles à un volume sonore élevé. Attention : mettre du coton dans vos oreilles pendant un concert ne constitue pas une protection efficace pour les oreilles.

Les prises d'alcool et de médicaments peuvent déformer la perception auditive et atténuer la sensation de douleur en cas d'écoute de musique amplifiée. Pour faire le point sur vos oreilles, vous pouvez faire tester votre audition chez un médecin ORL, dans les centres de santé ou auprès d'associations de prévention des troubles auditifs.

SOURCE : FIL SANTE JEUNE



## Flash info santé mentale

**Pr I S SM**  
Prévention Information Sensibilisation  
en Santé Mentale

### **Le Programme PrISSM (Prévention, Information, Sensibilisation en Santé Mentale) se déploie sur les campus !**

Dans le cadre de la prévention par les pairs, en collaboration avec le CRIPS-IDF, le SSE Université Paris Saclay propose un programme de Prévention Information et Sensibilisation des étudiant.e.s à la santé mentale pour mieux être à l'écoute de soi et des autres.

#### **Public concerné**

Sensibilisation ouverte à tous les étudiant.e.s des 9 composantes universitaires (carte étudiante valide).  
Groupe de 16 personnes maximum.

#### **Durée & Horaires**

10h00 réparties en 1 journée (9h00 à 13h00 et 14h00 à 17h00 – accueil dès 8h30) + une demi-journée de suivi et partage d'expériences (3h00) organisée à partir de juin.  
Pause déjeuner offerte et délivrance d'un justificatif d'absence.

[Inscription et lieux ICI](#)

## Suivez la formation « Mener des actions de prévention en milieu festif »

Afin de répondre au mieux à vos besoins, par une prévention active et collective, le Service de Santé des étudiants (SSE) propose de mettre à chaque étudiant PAIR'aidants membre d'une association organisant des événements festifs et sportifs, BDE/BDS, tuteurs, ambassadeurs... une formation de sensibilisation aux risques festifs.

#### **AU PROGRAMME :**

Objectifs pédagogiques :

1. Acquérir des connaissances sur les enjeux de la prévention en milieu festif

2. Adopter une posture facilitante pour accueillir au mieux la parole des personnes et comprendre leurs besoins

I- Apport de connaissances sur les enjeux en milieu festif

- a. Milieu festif et consommations
- b. Fêtes et consentement

II- Construire son stand

- a. Animer un stand en milieu festif
- b. Les outils et les postures facilitantes

FORMATION ANIMÉE PAR LE CRIPS-IDF.

*Dates des prochaines sessions de formation en septembre 2023.*

## Suivez la formation « Prévention et Secours Civique de niveau 1 (PSC1) »

Apprendre à réagir face à des situations de la vie quotidienne : malaise, traumatismes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, etc ? À partir de février 2023, l'Université Paris-Saclay finance des places d'accès à la formation PSC1 aux étudiants (nombre de places limitées).

**Inscription et lieux ICI**

Attention, les inscriptions à moins de 3 semaines avant l'évènement ne pourront être prises en compte.

Ouvert à tous. Inscription prioritaire pour les étudiants PAIR'aidants (tuteurs, relais, ambassadeurs, membre d'association étudiante, BDE/BDS etc.).

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

aller plus loin...

Alcoolique anonyme  
Etudiant.gouv  
Jeunes.gouv