

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

Octobre 2023

Addictions et santé mentale

La santé est une ressource
de la vie quotidienne.

Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

université
PARIS-SACLAY

De quoi parlons-nous ?

L'addiction est une dépendance à une substance psychoactive ou à une activité, avec des conséquences néfastes sur la santé (DSM-5). Il existe deux types d'addiction :

1. **Les addictions comportementales** : jeux de hasard et d'argent, jeux vidéo, etc.
2. **Les addictions liées à une substance** : tabac, alcool, médicaments ou drogues, etc.



Retrouvez tous les outils
d'auto diagnostic ICI



Les addictions les plus fréquentes sont liées aux substances psychoactives réglementées (alcool, etc). En France, les addictions touchent plusieurs millions de personnes. Plus précisément, 27 % des adultes présenteraient une addiction au tabac et 8% un risque chronique d'addiction à l'alcool. La dépendance au cannabis touche 3% des 18 à 64 ans (INSERM).

Selon l'Observatoire de la Vie Etudiante, 40 % des étudiants consomment au moins une fois par semaine de l'alcool, 46 % ont déjà consommé du cannabis, 3.9 % ont déjà consommé au moins un produit dopant (cocaïne...) et 36 % fument occasionnellement ou régulièrement (OVE, 2018).

Il existe 11 critères diagnostiques pour l'addiction (DSM-5).

Un sujet est considéré comme souffrant d'une addiction quand il présente ou a présenté, au cours de 12 derniers mois, au moins deux des 11 critères.

En fonction du nombre de critères, un ou une professionnelle peut qualifier le degré d'addiction :

- **2 à 3 critères** = addiction faible
- **4 à 5 critères** = addiction modérée
- **6 ou plus** = addiction sévère



Les 11 critères diagnostiques du DSM-5 de l'American Psychiatric Association

- Besoin impérieux et irrésistible de consommer la substance ou de jouer (craving)
- Perte de contrôle sur la quantité et le temps dédié à la prise de substance ou au jeu
- Beaucoup de temps consacré à la recherche de substances ou au jeu
- Augmentation de la tolérance au produit addictif
- Présence d'un syndrome de sevrage, c'est-à-dire de l'ensemble des symptômes provoqués par l'arrêt brutal de la consommation ou du jeu
- Incapacité de remplir des obligations importantes
- Usage même lorsqu'il y a un risque physique
- Problèmes personnels ou sociaux
- Désir ou efforts persistants pour diminuer les doses ou l'activité
- Activités réduites au profit de la consommation ou du jeu
- Poursuite de la consommation malgré les dégâts physiques ou psychologiques



MOOC

COMPRENDRE LES ADDICTIONS



Ce MOOC a été conçu par des enseignants de la faculté de médecine de l'Université Paris-Saclay et ceux du Collège Universitaire National des Enseignants d'Addictologie.



Mieux comprendre avec le MOOC sur les mécanismes des addictions, par Pr. Laurent Karila

Responsables de 20% des causes de mortalité et de 50% des faits de délinquance, les addictions constituent un problème majeur de santé et de sécurité publique qui concerne de près ou de loin quasiment toutes les familles, comme l'ensemble de la société civile.



Podcast
« Addiktion »
Par Laurent Karila



À la fin de ce cours, vous saurez :

- Connaître les mécanismes, les facteurs de vulnérabilité des addictions,
- Expliquer les différents types d'addiction à des substances (alcool, Binge Drinking, tabac, cannabis, opioïdes, cocaïne, médicaments psychotropes)
- Expliquer les différents types d'addiction à des comportements (sexualité, jeux de hasard et d'argent, achats...)
- Décrire les principes de réduction des risques et des dommages.

Les substances psychoactives les plus consommées en France

L'alcool et le tabac sont les substances psychoactives les plus consommées en France (INSERM).

1) Le tabac

Le tabac est la première cause de mortalité évitable, de mortalité par cancer (cancer du poumon, des voies aérodigestives supérieures, de la vessie...) et de mortalité avant 65 ans, en France. Il a également des impacts non négligeables sur la grossesse et la qualité de vie. En raison des effets de la nicotine, une dépendance s'installe.

Saviez-vous qu'il existe un lien entre tabac et santé mentale ? Le Dr Jean Philippe Lang (psychiatre et addictologue) vous explique pourquoi.



Découvrez comment la nicotine modifie le fonctionnement normal du cerveau et peut créer l'addiction... (vidéo) Effets de la nicotine sur le cerveau.



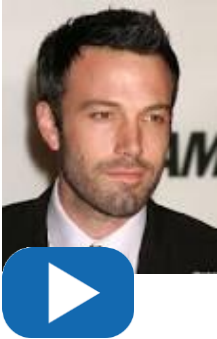
« Tabac et Santé mentale – Mois Sans Tabac Grand Est »



Appelez
tabac info service
3989

Pour avoir des informations sur le tabac et être accompagné. Numéro accessible du lundi au samedi de 8h à 20h, appel non surtaxé.

2) L'alcool



Découvrez le témoignage de Ben Affleck face à son combat contre l'alcool ICI



Il existe un lien entre la consommation d'alcool et la santé mentale.

Les motivations qui poussent une personne à consommer de l'alcool sont diverses. Pour beaucoup de consommateurs, l'alcool est un facteur d'intégration social et culturel : on en boit pour célébrer un repas en famille ou entre amis, pour s'intégrer à un groupe, une communauté, etc. Pour d'autres, l'alcool fait partie de l'un de ces nombreux rituels qui aident à se relaxer, se détendre après une longue journée de travail par exemple, pour oublier les problèmes du quotidien et faire face au stress, etc.

Si la consommation d'alcool semble apporter un mieux-être sur le moment, elle ne solutionne pas les difficultés de la personne. A l'inverse, à long terme, elle les accroît, l'alcool a un effet négatif sur la santé physique et mentale et donc du bien-être.

Par exemple, consommé à forte dose, l'alcool aggrave la dépression et l'anxiété en interférant avec la production de cortisol, une hormone responsable de la réponse au stress. Par ailleurs, même si l'alcool aide à s'endormir, il nuit à la qualité du sommeil et peut provoquer des insomnies en suscitant des phases d'éveil. Il modifie le rythme du sommeil, favorise les maux de tête, les poussées de transpiration et le ronflement. Les personnes souffrant de problèmes respiratoires pendant le sommeil voient leur gêne accentuée.

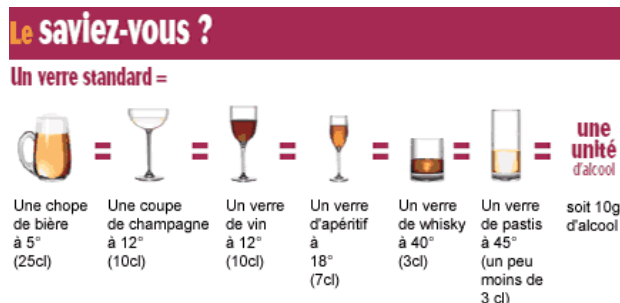
L'alcool est considéré par l'OMS comme un produit à potentiel addictif important au même titre que les drogues illicites. Il entraîne une dépendance psychique et physique en cas de consommation prolongée.

La consommation excessive d'alcool est liée à des problèmes de santé mentale comme la dépression et les troubles anxieux.

La consommation abusive d'alcool est associée à des comportements autodestructeurs. En effet, dans les cas les plus extrêmes d'alcoolisme, des psychoses et des symptômes comme des hallucinations et des délires peuvent survenir.

Attention, plus la consommation d'alcool commence à un âge précoce, plus la détérioration du cerveau est importante et les conséquences peuvent être irréversibles.

SOURCE : ISPA, FRANCE ASSO SANTE, INSV, DROGUE INFO SERVICE



© INPES

Pour en parler ce mois-ci, sur vos campus



- **Atelier sensoriel** : Mardi 10 octobre, 11h-13h30 : AgroParisTech - Fabrice Cheruel (addictologue), Julie Naves (diététicienne)
- **Webinaire « Doit-on parler d'addiction aux jeux vidéo ? »** : Jeudi 12 octobre, 17h30-18h30 - Marion Haza, psychologue clinicienne : **JE M'INSCRIS**
- **Webinaire « Tabac et prise de poids »** Lundi 23 octobre, 17h30-18h30 - Julie Naves, diététicienne **JE M'INSCRIS**
- **Semaine de stands de prévention des addictions** :
 - Lundi 23 octobre, 11h-14h : Faculté de Médecine
 - Mardi 24 octobre, 11h-14h : Restaurant Universitaire du Lieu de Vie (Orsay Plateau)
 - Mercredi 25 octobre, 11h-14h : Restaurant Universitaire Les Cèdres (Orsay Vallée)
 - Jeudi 26 octobre, 11h-14h : Faculté de Jean Monnet

Intervenants : Addiction France, CRIPS-IdF

Consultation de prévention des addictions sur le campus



Une solution existe pour sortir de l'addiction, la première étape c'est d'en parler.

Téléchargez la plaquette en français : version web / version imprimable

Download the brochure in English : web version / printable version

Pour les doctorants, merci de télécharger le Guide Santé des doctorants pour connaître vos droits :

- **Version Française**
- **English version**

Consultations jeunes consommateurs :

Si vous êtes en questionnement sur votre consommation, vous pouvez désormais faire le point, et éventuellement vous voir proposer une aide avant que la consommation ne devienne problématique. Tous les types d'addiction peuvent être abordés (alcool, drogues, sexe, jeux vidéo, internet, etc.). Désormais, vous pourrez bénéficier d'une consultation confidentielle d'addictologie gratuite.

- **Lieu** : SSE du bâtiment 336 (campus Orsay Vallée).
- **Prise de RDV** en ligne sur le site internet ou directement sur votre intranet

Consultation de tabacologie et hypnothérapie :

Fabrice CHERUEL, Maître de conférences à l'Université de Paris-Saclay, Tabacologue et Hypnothérapeute, vous reçoit en présentiel, tous les mercredis entre 9h00 et 17h30, sur Orsay vallée (pôle SSU bâtiment 336) ou sur le Plateau du Moulon (pôle SSU de l'IUT d'Orsay).

- **Téléconsultation possible, groupée ou individuelle.**
- **Prise de RDV** en ligne sur le site internet ou directement sur votre intranet.

Autres Ressources :



- **Drogues info service** : 0 800 23 13 13 / drogues-info-service.fr
- **Écoute cannabis** : 0 980 980 940
- **Fil santé jeunes** : 0 800 235 236 / filsantejeunes.com
- **Alcool info service**: 0 980 980 930 / alcool-info-service.fr
- **Tabac info service**: 39 89 / tabac-info-service.fr
- **Joueurs Info Service** : 09 74 75 13 13 / joueurs-info-service.fr
- **Les Consultations jeunes consommateurs (CJC)** : Consultations avec des professionnels pour différentes problématiques d'addictions : l'usage d'alcool, de cannabis, d'autres drogues ou pratiques addictives.

Prevent'Box, la valise de prévention et réduction des risques en milieu festif



Afin de répondre au mieux à vos besoins, mais aussi à son rôle de prévention active et collective, le Service de Santé Étudiante (SSE) propose de mettre à disposition de chaque association étudiante organisant des événements festifs une valise de prévention et réduction des risques en milieu festif appelée « Prevent'Box ».

Cette valise à roulettes servira à mettre à disposition sur les lieux festifs les outils suivants :

- Capuchons anti-drogue
- Préservatifs
- Éthylotests jetables
- Gobelets de prévention alcool
- Bouchons d'oreille jetables
- Fiches techniques sur les différents outils
- Documentations sur la prévention et réduction des risques en milieu festif
- Plaquettes de présentation du SSE et de la cellule HarcelementS

La Prevent'Box aura également pour but d'informer et d'encourager l'organisation de soirées « SAFE » ainsi que limiter les débordements, et donc préserver la santé des étudiants. L'objectif n'est pas de dramatiser les soirées et tout ce qu'on y consomme, mais plutôt d'apprendre à faire des choix éclairés et de savoir comment consommer de façon responsable.

Les BDE ou associations étudiantes organisant des événements festifs (dont les week-ends d'intégration, soirées, festivals de rentrée et autres) pourront après réservation emprunter une Prevent'Box auprès de l'infirmerie de leur composante uniquement.

Attention, pour prétendre à la réservation d'une Prevent'Box en amont d'un événement, il est indispensable de participer préalablement à une formation « Mener des actions de prévention en milieu festif : 3h ».

Retrouver la liste des Prevent'Box par campus et les modalités d'emprunt.

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 Etudiante (SSE) propose de mettre à chaque étudiant PAIR'aidants membre d'une association organisant des événements festifs ou sportifs, BDE/BDS, tuteurs, ambassadeurs... une formation gratuite 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 :

- **Lundi 16 Octobre 2023, 16h-19h** : bât 399, salle C2 (Orsay Vallée, rue du Doyen André Guinier)
- **Lundi 23 Octobre 2023, 16h-19h** : bât 399, salle C2 (Orsay Vallée, rue du Doyen André Guinier)
- **Lundi 20 Novembre 2023, 16h-19h** : bât 399, salle C2 (Orsay Vallée, rue du Doyen André Guinier)

INSCRIPTION ICI

Formations de sensibilisation pour tous



Vous souhaitez être étudiant.e pair 'aidant et acquérir des compétences pour bien accompagner vos collègues, copains,... Le SSE propose d'autres formations gratuites qui reprennent dès maintenant :

- **Prévention Information Sensibilisation en Santé Mentale (PrISSM)**

En collaboration avec le CRIP-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.

Pour s'inscrire, scannez le QR code ci-dessous :



Pr | S | SM
Prévention Information Sensibilisation
en Santé Mentale

- **Formation Prévention et Secours Civique de niveau 1 (PSC1)**

Pour apprendre à réagir face à des situations de la vie quotidienne : malaise, traumatismes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, etc.

Pour s'inscrire, scannez le QR code ci-dessous :



Pour en savoir plus sur les programmes, dates et modalités d'inscription : <https://www.universite-paris-saclay.fr/vie-de-campus/sante-et-bien-etre>



Flash info santé mentale

Le SSE vous propose une liste de ressources en santé mentale : des numéros d'urgence, des lignes d'écoute et des structures de santé.

Pour les découvrir, scannez le QR ci-contre :



OCTOBRE ROSE



« Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent, touchant les femmes, en France : 33 % des cancers féminins. En 2023, environ 62 000 nouveaux cas de cancer du sein ont été diagnostiqués chez la femme. Plus ce dernier est détecté à un stade précoce, plus les chances de guérison augmentent. Il est donc important, dès 25 ans, de réaliser une autosurveillance et un dépistage régulier afin de faire examiner vos seins (observation et palpation) une fois par an par un professionnel de santé (médecin généraliste, gynécologue ou sage-femme).

Il est nécessaire de consulter un professionnel de santé si vous remarquez des modifications inhabituelles tels que :

- **L'apparition d'une boule, d'une grosseur dans le sein ou sous un bras** (aisselle) ;
- **Une modification de la peau** : rétraction, rougeur, œdème ou aspect de peau d'orange ;
- **Une modification du mamelon ou de l'aréole (zone qui entoure le mamelon)** : rétraction, changement de coloration, suintement ou écoulement ;
- **Des changements de forme de vos seins** »

SOURCE : Institut National du Cancer

Besoin d'en parler ?

Le Centre de santé sexuelle du CPEF propose des consultations médicales de gynécologie et lieu où on peut parler, poser des questions et trouver des informations sur la contraception, la grossesse, l'IVG, les IST/VIH et sur tout ce qui touche la vie affective et relationnelle. En toute confidentialité et gratuit. Sur RDV au Pôle Santé SSE du Plateau Bâtiment 640. **Prise de RDV en ligne ICI.**



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

Le mois prochain...

« Conseils, sommeil et bien-être ».