

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.



Le Prey'Mag

Mai et juin 2024

Les bons réflexes pour passer un été serein !

La santé est une ressource de la vie quotidienne.

Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

université
PARIS-SACLAY

Sommaire



1 / Réduction des risques : ces drogues licites et illicites souvent consommées en soirée.....	2
2 / Fin de soirée : faites attention sur la route !	6
3/ STOP aux Violences Sexuelles ou Sexistes (VSS).....	7
4/ Rencontrons-nous sur le campus en mai et juin.....	8
5/ Vacances d'été : bien préparer sa rentrée universitaire	8
6/ Devenir pair'aidant étudiant.e	11
7/ Flash info santé mentale.....	12
8/ Les ressources santé de proximité.....	12

Un été serein ? c'est possible !



Fin des cours, fin des partiels, fin des réveils stressants, ... Si nous sommes autant attachés aux vacances d'été, c'est sans doute parce qu'elles respirent la liberté et l'insouciance après une année riche en épreuves. Afin de vous aider à passer un été en toute sérénité, retrouvez ci-dessous notre sélection de ressources pour vous accompagner.

Lors d'un coma éthylique*, la quantité d'alcool bue perturbe le système nerveux et le rend incapable de fonctionner.

(* Etat dans lequel une perte de conscience est associée à une perte de tonus musculaire et un refroidissement du corps, signe une intoxication aiguë à l'alcool pouvant être gravissime si elle n'est pas traitée à temps)

Que faire si vous êtes témoin d'un coma éthylique ?

1. La première chose à faire est d'**appeler les secours** : le Samu au 15, les Pompiers au 18 ou le numéro d'appel unique des urgences au 112.
2. **En attendant leur arrivée, vérifiez que la personne respire** correctement : assurez-vous que sa bouche et son nez sont dégagés.
3. **Mettez-la ensuite en PLS** (position latérale de sécurité), c'est-à-dire sur le côté. **TUTO**
4. **Pour protéger sa colonne vertébrale**, il est conseillé de **placer l'équivalent d'un petit coussin** sous sa tête (un vêtement enroulé ou la main de la victime peuvent également convenir).
5. **Couvrez-la** afin qu'elle souffre le moins possible d'hypothermie.

1 / Réduction des risques : ces drogues licites et illicites souvent consommées en soirée.

L'alcool en soirée

La consommation d'alcool chez les jeunes est de plus en plus banalisée, notamment dans un cadre festif. Les principaux effets recherchés derrière cette consommation sont de décompresser mais aussi de se sentir plus à l'aise et décontracté(e) en soirée. Une habitude qui n'est pas sans risques... 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.

Les risques liés à la consommation alcool :

- **Immédiats** : une sensation d'ivresse qui peut perturber les facultés et le comportement du buveur, la « gueule de bois », un trou noir ou un problème de mémoire, des accidents de la circulation, un rapport sexuel non protégé (risques d'IST) et/ou non consenti, un comportement agressif ou violent...
- **Sur le long terme** : cancers, maladie cardiovasculaire, AVC, cirrhose, hypertension, troubles cognitifs (altération de la mémoire...) ou psychiques (anxiété et dépression) ou aggraver des maladies déjà installées comme le diabète.

Que faire lors d'une soirée alcoolisée ?

- **Anticiper le retour de fête** : se mettre d'accord avec ses amis pour choisir un SAM (Sans Accident Mortel, c'est celui qui ne boit pas) ou s'organiser pour dormir sur place ou prendre un taxi.
- **Prévoyez de la nourriture et mangez** pendant la soirée pour limiter les effets de l'alcool (A noter, la quantité d'alcool reste identique que vous mangiez ou pas)

- **Prévoyez des boissons sans alcool**, boire de l'alcool n'est pas une obligation pour s'amuser (**Idées de recettes de cocktails sans alcool**)
- **Prendre soin de ses amis** et contacter les secours si cela est nécessaire, connaître ses limites ou sinon demander à un ami de veiller sur soi. *Si vous doutez de votre capacité à être raisonnable demandez à un ami de l'être pour vous et de vous "coacher" dès que votre état de résistance est atteint.*
- **S'hydrater** suffisamment entre chaque verre : boire de l'eau
- **Eviter d'avoir une consommation excessive d'alcool** trop rapide (binge drinking)

Source : Drogue Info Service, Santé Publique France, Mutualité Française Sud et PACA, Alcool info service.fr

Témoignages



« Son addiction au protoxyde d'azote : un message de prévention »



Protoxyde d'azote : un gaz hilarant pas si drôle

Le « gaz hilarant » ou « proto », ou « protoxyde d'azote (molécule : N₂O) » est un gaz incolore et de saveur légèrement sucrée, utilisé notamment en milieu hospitalier en tant qu'analgésique.

Les risques liés à la consommation de protoxyde d'azote :

Inhalé, il provoque des réactions euphorisantes : rires incontrôlés, sensation d'ébriété, distorsions auditives ou visuelles. Les effets apparaissent et disparaissent très rapidement. Son usage est de ce fait banalisé chez les jeunes. Il a un potentiel d'abus et de dépendance avéré, mais largement sous-estimé, avec un risque de perte de contrôle : certains consomment jusqu'à 200 cartouches par jour. Le syndrome de sevrage peut être important avec anxiété, agitation, douleurs abdominales et tremblements.

L'intensité des effets varie selon chaque personne, le contexte dans lequel elle consomme, la quantité et la qualité du produit consommé. Les effets sont quasiment instantanés et disparaissent en 2 à 3 minutes d'où parfois des consommations très importantes lors d'une soirée pour rester « sous effet ». En cas de consommations répétées et à intervalles rapprochés et / ou à fortes doses, de sévères troubles neurologiques, hématologiques, psychiatriques ou cardiaques peuvent survenir. La consommation associée à d'autres produits (alcool, drogues) en majore les risques.

Que faire si je consomme du protoxyde d'azote en soirée ?

- **Eviter de consommer debout**, car la perte d'équilibre peut faire chuter.



« La lean et les ballons : pourquoi les nouvelles drogues inquiètent ? »



En cas de symptômes inhabituels après consommation, en cas d'urgence, prévenir les secours (15 ou 18).

- **Respirer de l'air** entre les inhalations de gaz pour éviter l'asphyxie.
- **Ne jamais inhaler en sortie de détonateur, de cartouche ou de siphon** car c'est un gaz très froid qui peut provoquer des brûlures.
- **Ne pas augmenter les doses des prises** (la recherche de l'effet de la 1^{ère} fois ne se renouvelle **jamais** même si on augmente la dose ou la fréquence des prises- seuls les effets secondaires seront immédiats).
- **Ne pas multiplier les prises** malgré l'effet fugace du produit.
- **Ne pas prendre le volant** juste après la prise.

Si vous êtes en questionnement sur votre consommation, vous pouvez bénéficier d'une consultation d'addictologie "jeunes consommateurs" gratuite et confidentielle **sur RDV en ligne** avec le CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Cannabis



En cas de difficulté à contrôler et à stopper sa consommation, consultez un médecin ou une structure spécialisée dans la prise en charge des addictions.

Drogues info service :
0 800 23 13 13 De 8h à 2h, 7j/7. Appel anonyme et gratuit. drogues-info-service.fr.

Écoute cannabis :
0 980 980 940 De 8h à 2h, 7j/7. Appel anonyme et gratuit.

Fil santé jeunes :
0 800 235 236 De 9h à 23h, 7j/7. Appel anonyme et gratuit. filsantejeunes.com.

Le cannabis procure, en général, une sensation de bien-être. Les personnes qui fument se sentent calmes, euphoriques ou légèrement désinhibées. Certains consomment de manière festive, d'autres pour "oublier" des préoccupations difficiles, d'autres encore parce que leur entourage consomme et parce qu'ils ont peur de se faire rejeter.

Les risques liés à la consommation de cannabis :

La consommation de cannabis va généralement induire une euphorie modérée et un sentiment de bien-être mais aussi une diminution de la mémoire et des troubles de l'attention. La prise diminue les capacités cognitives (mémorisation, apprentissage) mais peut également provoquer des symptômes psychiatriques. Bien que le cannabis puisse avoir pour effet de vous faire sentir détendu et heureux, votre corps et votre cerveau peuvent également subir des effets néfastes, indésirables, désagréables. Parmi ces effets à court terme sur votre cerveau, on trouve : la confusion, la somnolence, la perte de la mémoire et de la capacité à se concentrer, les épisodes psychotiques (paranoïa, délires, hallucinations), etc.

Que faire en cas de « bad trip » ?

1. Celui qui vit un bad trip doit impérativement être **accompagné**. Son entourage doit **rester près de lui, le rassurer** jusqu'à ce que les effets retombent.

Le bad trip ou « mauvais voyage » en français, est une expérience traumatisante liée à la consommation de drogues hallucinogènes.

On parle aussi de « **crise blanche** » dans le cas particulier d'un bad trip faisant suite à une surconsommation de cannabis.



2. Une **ambiance calme et apaisante** sera favorable à un retour plus facile. Il sera donc préférable de mettre à l'écart le sujet qui vit un bad trip, sans le laisser seul, si celui-ci se trouve dans un lieu bruyant.
3. Si la situation devient ingérable, que le consommateur d'une drogue hallucinogène souffre ou est agressif, il est conseillé de **l'accompagner chez un médecin ou d'appeler les secours.**



« Cannabis & bad trip : l'avis de l'expert »

Jean-Michel Delille, Psychiatre



Le bad trip avec le cannabis, se caractérise généralement par les symptômes suivants : des crises de phobie, une forte montée d'angoisse, une psychose, des crises de panique, de la paranoïa. Il peut survenir dès la première consommation mais aussi chez les usagers réguliers.

En cas de besoin, des consultations gratuites de « jeunes consommateurs » avec le CSAPA (Centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie) sur votre campus sont à votre disposition :

Si vous êtes en questionnement sur votre consommation, vous pouvez désormais faire le point, éventuellement vous voir proposer une aide avant que la consommation ne devienne problématique. Toutes les types d'addiction peuvent être abordés (alcool, drogues, jeux vidéo, internet...). Vous pourrez bénéficier d'une consultation confidentielle d'addictologie gratuite, sur RDV au SSE Pôle d'Orsay Vallée Bat 336.

Prise de rendez-vous en ligne ICI. Le code d'accès qui vous sera demandé pour valider votre rendez-vous vous a été adressé par mail le 13/09/2023 ou directement dans votre portail

2 / Fin de soirée : faites attention sur la route !

SAM : celui qui conduit et qui ne boit pas !



Pour info, Il est interdit de conduire après usage de drogues (substances ou plantes classées comme stupéfiants) : cannabis, ecstasy, cocaïne, opiacés, LSD, etc. L'interdiction s'applique quelle que soit la quantité de drogue consommée.

Si vous conduisez après avoir consommé de la drogue, vous risquez jusqu'à 2 ans de prison et 4 500 € d'amende.

Vous risquez également des peines complémentaires, sans parler des dégâts que vous pourriez causer à une tierce personne.

Découvrez le simulateur en ligne ICI



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 ou de prévoir de commander un taxi**. 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 pratiques :

- Si vous avez bu, ne prenez pas le volant, passez-le à une personne qui n'a pas bu.
- Refusez de monter dans le véhicule d'une personne qui a bu.
- Si vous doutez de votre comportement après quelques verres, confiez vos clés à un ami qui ne boit pas dès le début de soirée.

Vous pouvez également obtenir un éthylotest gratuit pour mesurer votre taux d'alcoolémie avant de prendre la route en cas de doute dans les centres de prévention routière, dans certains centres de secours d'associations comme la Croix Rouge et dans **le pôle santé SSE de votre composante**.



Plusieurs types de drogues sont détectables via le dépistage salivaire et la durée de détection varie en fonction de la drogue consommée :

- Le cannabis est détectable pour une durée de 6 à 10 heures s'il s'agit d'un usage occasionnel. La durée de détection du THC peut s'étendre de 24 heures à 8 jours dans le cas d'un consommateur de cannabis ayant un usage quotidien.
- Les amphétamines (dont les ecstasys et la méthamphétamine) sont détectables jusqu'à 40 à 60 heures après avoir consommé le produit.
- La cocaïne et le crack sont identifiables jusqu'à 24 à 48 heures après consommation.
- L'héroïne, codéine et autres opiacés tels que la morphine est quant à eux détectables jusqu'à 36 à 48 heures après en avoir consommé.

**C'est OUI
Ou bien c'est NON !**

**Victime ou témoin de
violences ?**

**Contactez la Cellule
HarcèlementS ICI
OU**

*harcelements@universite-
paris-saclay.fr*

Téléchargez la **plaquette**
« **Harcèlements** »

**LA CNAE (ligne
professionnelle d'écoute)**
0 800 737 800 – Gratuit et
confidentiel (de 10h à 21h
en semaine et de 10h à 14h
le samedi)

**En cas d'urgence, appelez la
police ou la gendarmerie**, en
composant le 17 (ou le 112
d'un portable, appel gratuit).

Contactez le 3919 : numéro
d'écoute, anonyme et
gratuit, 7 jours sur 7, de 9h à
22h du lundi au vendredi et
de 9h à 18h les samedi,
dimanche et jours fériés.

**Vous pouvez faire un
signalement sur le portail de
signalement des violences
sexuelles et sexistes**

« **ASK FOR ANGELA** »
Démarche d'origine anglo-
saxonne ayant pour but
d'alerter les organisateurs si
une personne se sent harcelée.
Il lui suffit d'aller au bar ou
demander à un serveur « où
est Angela ». Cette phrase
"code" alerte permet de
mettre la personne en
sécurité. Cela marche aussi
avec la réclamation d'un nom
de cocktail spécifique donné
lors d'une soirée.

3/ STOP aux Violences Sexuelles ou Sexistes (VSS)

De quoi on parle ?

Les violences sexuelles ou sexistes sont définies par le fait **d'imposer à autrui un ou des propos (oral ou écrit), comportement(s), contact(s) à caractère sexuel**.

Ces violences portent atteinte aux droits fondamentaux de la personne, notamment à sa dignité et également à son intégrité psychologique et physique dans le cas d'une agression.

Elles sont interdites et punies par la loi : les outrages sexistes, les injures publiques sexistes, l'exhibition sexuelle, le harcèlement sexuel et les agressions sexuelle sont des délits, tandis que le viol est un crime.

Source : QuestionSexualite.fr

Comment limiter les risques de VSS en tant qu'organisateur et organisatrices de soirée ? (Par Monte Ta Soirée)

- **Former vos équipes** (bénévoles, agents de sécurité, serveurs et serveuses) à la notion de VSS
- **Demander à une structure ressource d'intervenir** pendant votre évènement
- **Nommer et communiquer sur les personnes référentes aux sujets des VSS** qui seront présentes et identifiables sur l'évènement festif.
- **Prévoir un lieu d'échange** avec vous ou vos bénévoles pour que le public puisse vous faire remonter au besoin des informations sur des comportements qui seraient observés et malvenus.

Pour plus d'information sur le sujet : Consultez le site Monte Ta Soirée

Pour tout conseil avant, pendant ou après votre soirée : Contactez la Cellule HarcèlementS ICI

Des ateliers de karaté pour lutter contre les VSS !

La Maison Des Femmes Olympe de Longjumeau est un lieu d'accompagnement global des femmes victimes de violences. La maison des femmes Olympe, en partenariat avec l'association **Fight For Dignity**, met en place des ateliers de karaté **dès le 29 avril 2024** et recherche des bénévoles pour être présents lors des séances afin d'accompagner l'enseignante durant sa séance de karaté adapté aux femmes



4/ Rencontrons-nous sur le campus en mai et juin

Et si on clôturait l'année universitaire ensemble et avec un avant-goût de fête ?

AU PROGRAMME : jeux de plateau, voiture tonneau, parcours lunette-alcool, test de trottinettes électriques, quizz avec plusieurs gros lots à gagner (enceintes, casques audios, etc.), bus de prévention en santé sexuelle, distribution gratuite de Virgin Morito, de la musique et de la bonne humeur !

Notez les dates !

- Jeudi **16** mai 2024, 11h30-14h00 : Place du Lieu de Vie, Restaurant CROUS (Orsay Plateau)
- Mardi **21** mai 2024, 11h30-13h00 : AgroParisTech (Palaiseau)
- Jeudi **23** mai 2024, 11h30-14h00 : Hall principal Faculté de Médecine (Kremlin Bicêtre)
- Lundi **3** juin 2024, 11h30-14h00 : IUT de Cachan
- Mercredi **5** juin 2024, 11h30-14h00 : IUT d'Orsay (Orsay Plateau)



5/ Vacances d'été : bien préparer sa rentrée universitaire

Mes démarches santé !

À 18 ans, vous devenez un « assuré autonome ». Vous bénéficiez désormais de la prise en charge de vos soins sous votre propre numéro de sécurité sociale. Votre meilleur ami : votre compte AMELI !

Votre compte ameli.fr, est votre espace personnel et sécurisé sur internet pour :

- Suivre vos remboursements Sécurité sociale en temps réel,
- Télécharger vos attestations de droits,

- Commander une Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) ou une carte Vitale,
- Contacter votre CPAM par messagerie

Afin de préparer au mieux votre rentrée universitaire, pensez à faire vos démarches auprès de l'assurance maladie. Avoir une assurance santé (ou sécurité sociale) est obligatoire pour réaliser vos études.

L'assurance maladie ne rembourse en moyenne que 70% de vos frais médicaux. Pour accéder à une meilleure couverture de vos frais, vous pouvez souscrire à une complémentaire santé (ou mutuelle).



« Mes 1ères fois avec l'Assurance Maladie : j'ouvre mon compte AMELI »



Pour vous aider dans vos démarches :

Mon guide santé en France

Afin de vivre au mieux votre séjour en France, le SSE de l'Université Paris-Saclay met à votre disposition « Mon guide santé en France » en français et anglais « My health guide in France ».

Ce guide vous aidera à comprendre le système de santé français, facilitera les différentes démarches administratives à faire 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. Le pôle Accueil international de l'Université Paris-Saclay a mis en place un **partenariat avec des organismes** proposant la mutuelle et l'assurance responsabilité civile pour faciliter les démarches administratives des étudiants et doctorants internationaux. La complémentaire santé (ou Mutuelle) vous permet d'avoir un meilleur remboursement de vos frais médicaux. En cas de difficultés financières, il existe une Complémentaire Santé Solidaire (CSS) qui vous permet de bénéficier gratuitement, ou à moindre coût, d'un meilleur remboursement de vos soins (médecins, dentistes, hôpitaux, pharmacie...). *Accédez à la demande en ligne*



Téléchargez le guide

Download guide

Le Service de santé étudiante (SSE)

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès des professionnels des Pôles Santé SSE directement en ligne auprès de votre établissement de rattachement sur votre intranet.

Le code d'accès qui vous sera demandé pour valider votre rendez-vous est sur votre intranet.



Visualisez notre vidéo de service

- Réservation en ligne accessible uniquement pour les étudiants inscrits dans les établissements suivants : Faculté de Droit-Eco-Gestion/Jean-Monnet, IUT de Sceaux, IUT de Cachan, Faculté de Médecine, Faculté des Sciences, Faculté des

- Retrouvez les différents pôles santé SSE ICI

Téléconsultation médicale

L'Université Paris Saclay met à la disposition des étudiants un accès illimité à Qare, une solution de consultation médicale, à distance, et sans avance de frais. *

Inscription au service de télé-consultation Qare ICI

*Afin de n'avoir aucun frais, vous devez renseigner votre numéro de carte vitale ou votre numéro provisoire de sécurité sociale et votre carte mutuelle.

Si vous n'avez pas de mutuelle, et dans ce cas exclusivement, vous devrez renseigner votre carte bancaire pour régler le reste à charge.

Attention, il ne faut pas tenter de se connecter directement sur le site Qare sinon vous ne bénéficierez pas de la gratuité du service. Il faut bien mentionner votre adresse mail étudiante et non votre adresse mail personnelle et votre lieu de résidence actuel. Un délai de 48h00 (jours ouvrables) est nécessaire entre votre demande d'inscription et la validation de celle-ci que vous recevrez par mail. Donc en préparation des congés, activez dès maintenant votre compte sans frais et vous n'aurez pas de délai d'attente lorsque vous aurez besoin d'une consultation rapidement.

Ma valise virtuelle

Dans cette valise se trouvent plusieurs éléments cachés. À vous de les retrouver en cliquant sur les autocollants de la valise et pour découvrir les informations utiles à votre voyage.

Renseignez-vous impérativement auprès des services compétents de l'université ou du gouvernement avant de partir.

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 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.

À vous de jouer !

genially EDUCATION

Réalisé par la CCF de l'Université Paris-Saclay | contact:etudiants@sse.univ-paris-saclay.fr | 01 69 15 65 30 | Suivez-nous sur Instagram / @sse_univparis

Attention, ces recommandations et suggestions ne sont pas exhaustives et peuvent varier en fonction des pays de destination et de la période.

6/ Devenir pair'aidant étudiant.e

Vous êtes pair'aidants ou souhaitez le devenir ? Vous souhaitez acquérir des compétences pour bien accompagner vos camarades, etc. ? Le SSE propose 3 formations gratuites qui reprennent dès la rentrée de septembre 2024 :

Prévention Information Sensibilisation en Santé Mentale (PrISSM) : 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. [Pour en savoir plus ICI](#)

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 Service de Santé Etudiante (SSE) propose à tous les étudiants la formation « Mener des actions de prévention en milieu festif » 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. [Pour en savoir plus ICI](#)

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). [Pour en savoir plus ICI](#)

Le SSE recrute des Etudiants Relais Santé pour la rentrée 2024 !

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.

Scannez le QR code pour accéder à la fiche mission :



Lors de cette expérience, l'étudiant.e recruté.e développera notamment des compétences en communication, en santé et en gestion de projets et

pourra être amené.e à réaliser des tâches administratives ponctuelles dans le cadre de la coordination des actions de prévention.

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

Merci de faire parvenir votre candidature par mail accompagné de

- un curriculum vitae (CV)
- une lettre de motivation
- un scan de la carte étudiante

à : pole-prevention-sante.sse@universite-paris-saclay.fr

Indiquer en « objet » : Candidature Etudiant·es Relais Santé à [nom de la composante]

Des sessions de "Job dating" pour faire connaissance et vous présenter les missions ERS seront organisées entre juillet et fin août 2024 (informations à venir sur notre compte Instagram).



7/ Flash info santé mentale

Nightline recrute !

Nightline Paris est une antenne de l'association Nightline France qui œuvre depuis 2016 pour l'amélioration de la santé mentale des étudiant·e·s. Nightline développe de nombreux projets pour et avec des étudiant·e·s appuyé·e·s par des professionnel·le·s.

Nightline Paris, c'est avant tout un service d'écoute (au téléphone ou par tchat) par les étudiants·e·s, pour les étudiants·e·s (ligne d'écoute non professionnelle). On est ici pour écouter et discuter avec celles et ceux qui le souhaitent, de tous les sujets, de manière anonyme, confidentielle, non directive, et le tout sans jugement. On fait ça la nuit, de 21h à 2h30 : l'heure où on n'a pas cours, où on cherche le sommeil (ou non), et où parfois on a juste envie de parler.

Tu cherches à t'engager bénévolement pour une cause qui a du sens pour toi dès la rentrée ? L'association @nightlinefrance recherche des bénévoles écoutant·e·s pour son service d'écoute. Il reste des places pour la prochaine formation, postule dès maintenant !

[🔗 nightline.fr/devenir-benevole](https://nightline.fr/devenir-benevole)

8/ Les ressources santé de proximité

Vous pouvez retrouver sur votre intranet différentes ressources et annuaires créés par le SSE pour vous aider à prendre soin de votre santé à tout moment :

- **Annuaire de ressources en santé de proximité**



Le SSE met à votre disposition un annuaire recensant les structures de santé accessibles à moins de 30 minutes de votre campus (centres de santé, centres de santé sexuelle, maisons des femmes...). Si vous souhaitez avoir des contacts supplémentaires (maisons de santé, professionnels libéraux...), vous pouvez contacter votre pôle santé SSE de rattachement.

- **Annuaire en santé mentale**



Retrouvez la liste de divers dispositifs d'accompagnement en santé mentale de proximité ou internes à l'Université.

Pour recevoir chaque mois le PREV'MAG du SSE, pensez à activer votre compte Adonis

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