

S S E

Service de santé étudiante

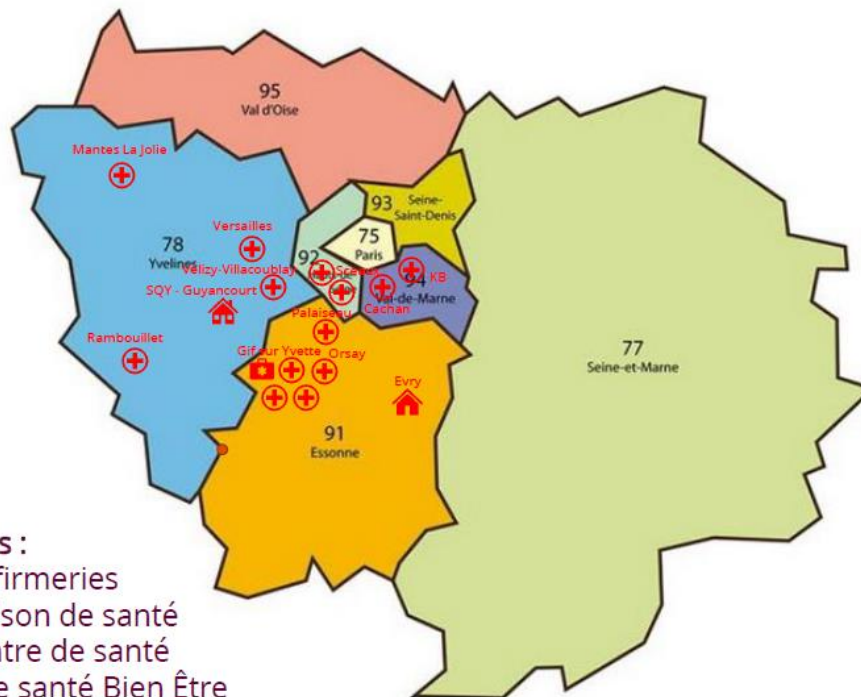
Student Health Service

SSE – Service de Santé Etudiante

SHS – Student Health Service



Où ?
Where?



Légendes :

- ⊕ 13 Infirmeries
- 🏠 1 Maison de santé
- 🏠 1 Centre de santé
- 🏠 1 Pôle santé Bien Être

Qui ?
Who?

Une équipe multidisciplinaire :

- Médecin directeur
- Médecins de prévention
- Infirmières
- Psychologues
- Diététiciens
- Tabacologues
- Chargés de prévention
- Etudiants relais santé
- Gynécologues

A multidisciplinary team:

- Doctor director
- Prevention doctors
- Nurses
- Psychologists
- Dietician
- Tobacco cologist
- Prevention officer
- Referring students
- Gynecologist

Site web et contact
Website and contact

universite-paris-saclay.fr/vie-decampus/sante-et-bien-etre
sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr • 01 69 15 65 39



universite-paris-saclay.fr

[@SSU_upsaclay](https://www.instagram.com/SSU_upsaclay)

Instagram

Le Service de Santé Etudiante (SSE)

Pour quoi? réussite étudiante

1. PREVENTION INDIVIDUELLE écouter dépister orienter PAS DE SOIN THERAPEUTIQUE

- Consultation médicale de prévention, de détection et d'orientation pour tous : certificats médicaux (sport, stages...), prescription de moyen de contraception, dépistages - traitement des IST, vaccinations, des substituts nicotiniques, radio du thorax...
- Aménagement d'études en lien avec un handicap
- Consultation de gynécologie (Centre de santé sexuelle)
- Consultation d'addictologie (CSAPA)
- Soutien psychologique
- Entretien infirmier de prévention et soins infirmiers sur prescription : vaccinations...
- Conseils en alimentation

2. CAMPAGNES DE PREVENTION COLLECTIVE



Rdv en ligne sur Intranet ou sur
https://www.doctolib.fr/etablissement-de-prevention/gif-sur-yvette/ssu-paris-saclay/booking?profile_skippe d=true

Sur toutes les composantes et Eco / Uma

Différents formats d'actions : lettre de prévention mensuelle, stands de prévention, webinaires, ateliers, conférences, formations...

3. PREVENTION DES PAIRS PAR LES PAIRS

Formation Prévention et Secours Civique de niveau 1 : PSC1

Formation « Mener des actions de prévention en milieu festif » : PMF

Programme de Prévention Information et sensibilisation à la santé mentale : PrIS SM

SSE – Service de Santé Etudiante

SHS – Student Health Service

Listen

Screen

Orient

Pas de soins thérapeutiques
No therapeutic care

Pourquoi ? Why?

Nos missions contribuent au succès des étudiants en favorisant leur santé physique et mentale.
Our missions contribute to the success of students by supporting them in their physical and mental health.

1. CONSULTATIONS DE PREVENTION INDIVIDUELLES

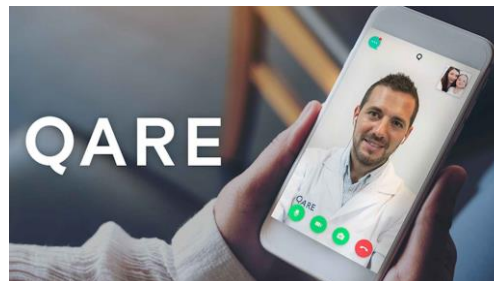
- **Recommandations médicales** pour prévention, détection et accompagnement pour tous : certificats médicaux (sport, formations...), prescription de contraception, dépistage et traitement d'IST, vaccination, substituts nicotiques, radiographies pulmonaires, etc.
- **Aménagements des études et examens** (handicap)
- Consultations gynécologiques (**Centre de santé sexuelle**)
- **Consultation en addictologie** (CSAPA)
- **Soutien psychologique**
- Infirmerie de prévention et de prescription : **vaccinations...**
- **Recommandations sur l'alimentation**

1. INDIVIDUAL PREVENTION CONSULTATIONS

- **Medical advice** for prevention, detection and guidance for all: medical certificates (sports, training courses...), prescription of contraception, screening - treatment of STIs, vaccinations, nicotinic substitutes, chest x-ray, etc.
- **Study et examinations arrangements** (disabilities)
- Gynecology Consultation (**Sexual Health Centre**)
- **Addictology** Consultation (CSAPA)
- **Psychological support**
- Prevention nurse support and prescription nursing: **vaccinations...**
- **Food advice**



Prise de rendez-vous sur l'intranet
Appointment booking on your intranet



Accès gratuit à une plateforme de téléconsultation
Access to a free teleconsultation platform

pour
for

Etudiants en situation de handicap
Etudiants internationaux primo-arrivants
Etudiants en situation de précarité
Etudiants en situation de risque

Students with disabilities
First-arriving foreign students
Precarious students
Students in risk streams

SSE – Service de Santé Etudiante

SHS – Student Health Service

2. CAMPAGNES DE PREVENTION COLLECTIVES

- Pour toutes les composantes, ECO et UMA
- Différents types d'actions : thématiques mensuelles, lettre de prévention mensuelle, stands de prévention, webinaires, ateliers, conférences, formations, etc.

2. COLLECTIVE PREVENTION CAMPAIGNS

- For all components and ECO/UMA
- Different types of actions: monthly topic, monthly prevention letter, prevention stands, webinars, workshops, conferences, training, etc.

L'agenda de prévention du SSE

2023-2024



<p>1</p> <p>Septembre 2023</p> <p>Restez en bonne santé : droits et ressources</p>	<p>2</p> <p>Octobre 2023</p> <p>Addiction et santé mentale</p>	<p>3</p> <p>Novembre 2023</p> <p>Conseils, sommeil et bien-être</p>	<p>4</p> <p>Décembre 2023</p> <p>Santé sexuelle : tous concernés</p>	<p>5</p> <p>Janvier 2024</p> <p>Examens : comment gérer le stress ?</p>
<p>6</p> <p>Février 2024</p> <p>Suicide : en parler peut tout changer !</p>	<p>7</p> <p>Mars 2024</p> <p>Handiversité : détection et inclusion</p>	<p>8</p> <p>Avril 2024</p> <p>Sport et alimentation ?</p>	<p>9</p> <p>Mai 2024</p> <p>Prévention estivale : un été en toute sécurité !</p>	

université PARIS-SACLAY

SERVICE DE SANTÉ UNIVERSITAIRE

ALIMENTATION ET PETIT BUDGET

AU PROGRAMME DE NOS WEBINAIRES : « MANGER ÉQUILIBRÉ AVEC UN PETIT BUDGET » ET « LES AIDES ALIMENTAIRES DISPONIBLES À L'UNIVERSITÉ PARIS-SACLAY »

LE MERCREDI 11 MAI DE 17H À 18H
LE MARDI 17 MAI DE 17H À 17H45

Mail contact : sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr

UNIVERSITÉ PARIS-SACLAY AGORA+ C2S

Chaque mois, le Service de Santé des Étudiants (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

Mars 2023

A chacune son Bien-être !

La santé est une ressource de la vie quotidienne. Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

université PARIS-SACLAY

Le bien-être, c'est quoi ?
L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) offre une définition de la santé simple : « La santé est un état de bien-être complet à 3 dimensions : physique, mental et social et ne consiste donc, pas seulement à l'absence de maladie ou d'infirmité ».

La définition philosophique dit que le bien-être est un état lié à l'équilibre de différents facteurs qui, ensemble, permettent l'harmonie avec soi et les autres. Cet état lie aussi la satisfaction des besoins du corps et le calme de l'esprit.

On distingue sept dimensions du bien-être :

- Bien-être physique
- Bien-être émotionnel
- Bien-être social
- Bien-être intellectuel
- Bien-être spirituel
- Bien-être environnemental
- Bien-être professionnel

C'est par le bien-être que se crée le bien-être.

Le SSE ce mois-ci vous propose de découvrir quelques-unes de ces dimensions et de vous donner l'opportunité de découvrir différentes techniques vous aider à être bien.

A chacune de trouver ce qui lui correspond le mieux !

Nouveau ! « J'peux pas , j'ai ateliers zen »

SSE – Service de Santé Etudiante

SHS – Student Health Service

3. PREVENTION PAR LES PAIRS

- Formation de base aux premiers secours PSC1 – 1 journée
- Formation “Conduite d’actions preventives en milieu festif” PMF – 3 heures
- Programme d’information, prévention et sensibilisation en santé mentale PrISSM – 10 heures



**Formation PSC1
(Premiers Secours)**



3. PEER PREVENTION

- Public basic first aid training: PSC1 – 1 day
- Training «Conducting prevention actions in a festive environment»: PMF – 3 hours
- Prevention Program Mental Health Education and Awareness: PrIS SM – 10 hours

SERVICE DE SANTÉ DES ÉTUDIANT·ES


PROGRAMME PRÉVENTION INFORMATION
SENSIBILISATION EN SANTÉ MENTALE

PrIS SM

ET SI ON COMMENÇAIT À... S'ÉCOUTER !

OUVERT À TOUS LES ÉTUDIANTS

GRATUIT ET ABSENCE JUSTIFIABLE • SUR INSCRIPTION ET SOUS RÉSERVE DES PLACES DISPONIBLES



université PARIS-SACLAY

cvec

Paris France

SSE – Service de Santé Etudiante

SHS – Student Health Service



université
PARIS-SACLAY

LES AUTRES SITES DE L'UNIVERSITÉ

Accessibilité

SOUTENEZ-NOUS

Français

ADMISSION

FORMATION

RECHERCHE

COLLABORATIONS

VIE DE CAMPUS

L'UNIVERSITÉ



Téléchargez la plaquette en français : [version web](#) / [version imprimable \(PDF\)](#)

Download the brochure in English : [web version](#) / [printable version \(PDF\)](#)

université
PARIS-SACLAY

Explication du système de santé français

Help students to understand the French health system

Pour aider les étudiants internationaux à préparer leur séjour en France, le SSE de l'Université Paris-Saclay a créé **"Mon guide santé en France" en français et en anglais**. Ce guide permet aux étudiants de mieux comprendre le système de santé français et de faciliter les démarches à réaliser avant ou à l'arrivée, pour avoir une couverture santé optimale (sécurité sociale, mutuelle). Il contient aussi les liens vers toutes les ressources proposées par l'Université Paris-Saclay, ainsi que les contacts utiles.

In order to help international students prepare their stay in France, the Student's Health Service (SSE) of Université Paris-Saclay provides support with **"My health guide in France" in French and English**. This guide will help students to understand the French health system and will facilitate the different administrative steps to be taken before or upon your arrival in France in order to benefit from an optimal coverage of their health expenses (social security, complementary mutual insurance). They will also find the contact information for the various resource services offered by the University of Paris-Saclay, as well as the contact information for the useful national health systems.

Paris-Saclay **Student health services**

MY HEALTH GUIDE IN FRANCE

International students

What is the purpose of the French social security ?

Having health insurance is mandatory to carry out your studies in France. It allows you to be reimbursed of the majority of your medical expenses (70% on average). The steps to follow to register for social security vary depending on your country of origin. It is essential to apply for a social security membership from the moment your university enrolment is completed. It takes about 3 months to get a social security number in Essonne. It is therefore strongly recommended to take out a private insurance for the time period the procedures are being implemented, as soon as you obtain your visa.

- 1 Register on the website: etudiant-etranger.ameli.fr
- 2 Enter the required information and supporting documents
- 3 Create your personal space (Date registration space than in 3)
- 4 Download your temporary certificate
- 5 Submit any missing or non-compliant supporting documents

Download your final certificate

Open your personal Ameli account

Apply for your health insurance card ("carte vitale")

Declare a primary care physician during a consultation

Subscribe to a complementary health insurance

If you are a European student, you can directly apply for a **European Health Insurance Card (EHIC)** at the national health office in your country of origin. In this case, you do not need to register on the website: etudiant-etranger.ameli.fr. You will have to present this card during your medical appointments. However, if you do not have a European Health Insurance Card, you need to register on the website etudiant-etranger.ameli.fr. You will have to complete your registration by submitting the entitlement form delivered by the social security organisation in your country of residence (S1 form), or a sworn statement of sufficient financial resources. For more information on the procedures to follow depending on your country of origin, you can visit the [French health insurance website \(https://www.ameli.fr\)](https://www.ameli.fr).

Soutien psychologique par le SSE

Psychological support by the SHS



L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE PAR LE SERVICE DE SANTÉ UNIVERSITAIRE (SSU)



VOTRE SANTÉ EST UNE RESSOURCE DE VOTRE VIE QUOTIDIENNE. NOUS VOUS AIDONS À LA PRÉSERVER !

Le Service du Santé Universitaire (SSU) vous accueille **sans avance de frais** (sur présentation de votre carte d'étudiant.e) et **en toute confidentialité** durant l'année universitaire au sein des différents établissements de l'Université Paris-Saclay.

ECOUTE, SOUTIEN, PREVENTION

Vous avez une question sur la santé mentale, vous souhaitez échanger sur des problèmes de sommeil, vous traversez une période d'anxiété, vous êtes triste, vous ressentez la nécessité de parler de vos angoisses, de vos inquiétudes concernant votre parcours universitaire, etc. ? **Tout motif de consultation mérite d'être entendu.**

Venez rencontrer sur RDV, en entretien individuel, un.e psychologue afin de vous aider à mener à bien vos études dans les meilleures conditions psychiques, quel que soit votre niveau ou lieu d'étude. Les psychologues SSU vous accueillent et vous accompagnent pour surmonter vos difficultés et répondre à vos questions.

COMMENT CELA SE DEROULE-T-IL ?

L'accompagnement psychologique proposé par le SSU accueille tout étudiant qui en fait la demande. Il s'agit d'une **démarche libre et volontaire**, de l'étudiant. La confidentialité est garantie. Le contenu des séances et l'identité des patients restent confidentiels, sauf en cas de danger imminent. Le nombre de séances est variable selon les besoins de chacun. **Quelques consultations suffisent parfois pour dénouer une question en particulier**, en cas de besoin d'un suivi plus long, vous serez réorienté vers un professionnel correspondant à votre besoin.

Les consultations d'une durée d'environ 45 minutes, peuvent se dérouler **en français ou en anglais** (la langue est à spécifier dans la demande).



COMMENT PRENDRE CONTACT ?

- Directement par mail auprès d'un.e psychologue du service :
- valerie.choukroun@universite-paris-saclay.fr
- aurelie.faberes@universite-paris-saclay.fr
- mathias.rio@universite-paris-saclay.fr
- Par l'intermédiaire du **service de santé de votre établissement** par mail ou téléphone
- En écrivant à sante-etudiants@universite-paris-saclay.fr

Les lieux d'intervention et jours varient en fonction des psychologues. Vous trouverez toutes les informations dans le tableau ci-contre :

LIEUX D'INTERVENTION	JOURS	PSYCHOLOGUES
IUT de Cachan (Cachan)	Lundi	Valérie Choukroun
UFR de Pharmacie (Orsay-plateau)	Jedi	Valérie Choukroun
UFR de Médecine (Kremlin-Bicêtre)	Mercredi certains Jedis	Aurélie Fabères
UFR des Sciences (Orsay Vallée)	du Lundi au Vendredi (sauf jeudi après-midi)	Mathias Rio
IUT d'Orsay (Orsay Plateau)	Mercredi matin Jeudi après-midi	Mathias Rio Valérie Choukroun
UFR Droit-Economie-Gestion (Sceaux)	Mardi certains Jedis	Aurélie Fabères
IUT de Sceaux (Sceaux)	Mardi	Valérie Choukroun

PSYCHOLOGICAL SUPPORT BY THE STUDENT HEALTH SERVICE (SSU)



YOUR HEALTH IS A RESOURCE IN YOUR DAILY LIFE. WE HELP YOU TO PRESERVE IT!

The University Health Service (SSU) welcomes you **without advance payment** (on presentation of your student card) and in **complete confidentiality** during the academic year within the different establishments of the University of Paris-Saclay.

LISTENING, SUPPORT, PREVENTION

Do you have a question about your mental health, do you want to talk about sleep problems, are you going through a period of anxiety, are you sad, do you feel the need to talk about your anxieties, your worries about your university career, etc.?

Any reason for consultation deserves to be heard.

Come and meet with a psychologist by appointment, in a one-to-one interview, to help you carry out your studies in the best possible psychological conditions, whatever your level or place of study. The SSU psychologists welcome you and help you overcome your difficulties and answer your questions.

HOW DOES IT WORK ?

The psychological support offered by the SSU welcomes any student who requests it. It is a **free and voluntary process** for the student. Confidentiality is guaranteed. The content of the sessions and the identity of the patients remain confidential, except in cases of imminent danger. The number of sessions varies according to individual needs. **A few consultations are sometimes enough to resolve a particular issue**, but if you need a longer follow-up, you will be redirected to a professional corresponding to your needs.

Consultations last approximately 45 minutes and can be conducted in **French or English** (the language is to be specified in the request).



CONTACT US :

- Directly by mail to a psychologist of the service:
- valerie.choukroun@universite-paris-saclay.fr
- aurelie.faberes@universite-paris-saclay.fr
- mathias.rio@universite-paris-saclay.fr
- Through your **school's health service** by e-mail or telephone
- By writing to sante-etudiants@universite-paris-saclay.fr

The places and days of intervention vary according to the psychologist. You will find all the information in the table opposite :

PLACES OF INTERVENTION	DAYS	PSYCHOLOGIST
IUT de Cachan (Cachan)	Monday	Valérie Choukroun
UFR of Pharmacy (Orsay Plateau)	Thursday	Valérie Choukroun
UFR of Medicine (Kremlin-Bicêtre)	Wednesday some Thursdays	Aurélie Fabères
UFR of Sciences (Orsay Vallée)	Monday to Friday (except Thursday afternoon)	Mathias Rio
IUT of Orsay (Orsay Plateau)	Wednesday mornings Thursday afternoons	Mathias Rio Valérie Choukroun
UFR Law/Economy-Management (Sceaux)	Tuesday some Thursdays	Aurélie Fabères
IUT of Sceaux (Sceaux)	Tuesday	Valérie Choukroun

Ressources en santé mentale - annuaire

Mental health resources



Mes ressources en santé mentale
My Mental Health resources



A l'Université
INSIDE

Hors Université
OUTSIDE

université
PARIS-SACLAY



Scannez-moi !
Scan me!



université
PARIS-SACLAY

•**Faculté de Médecine - Le Kremlin Bicêtre**

Niveau 4 - bureau 459-461

Tél. : 01 49 59 67 62 Mail : infirmierie.medecine@universite-paris-saclay.fr

•**IUT de Cachan**

Bâtiment B - RDC - bureau 012

Tél. : 01 41 24 11 09 Mail : infirmierie.iut-cachan@universite-paris-saclay.fr

•**Faculté Jean Monnet - Sceaux**

Bâtiment B - RDC bas - Porte B012

Tél. : 01 40 91 17 12 Mail : infirmierie.jean-monnet@universite-paris-saclay.fr

•**IUT de Sceaux**

Niveau 3 - bureau 324

Tél. : 01 40 91 24 01 Mail : infirmierie.iut-sceaux@universite-paris-saclay.fr

•**Faculté de Pharmacie - Orsay Plateau**

Bâtiment 640, Aile D - Bureau D109

Tél. : 01 69 15 46 64 Mail : infirmierie.pharmacie@universite-paris-saclay.fr

•**Faculté des Sciences, Faculté des Sciences du Sport et Polytech Paris-Saclay - Orsay Vallée**

Bâtiment 336

Tél. secrétariat : 01 69 15 65 39

Tél. infirmerie : 01 69 15 76 07 Mail : sante-etudiants@universite-paris-saclay.fr

•**IUT d'Orsay - Orsay Plateau**

Bâtiment E - RDC - bureau 005

Tél. : 01 69 33 60 28 Mail : infirmierie.iut-orsay@universite-paris-saclay.fr

•**AgroParisTech**

Bâtiment B , 1er étage, bureau B1.21 et B1.23

Tél. infirmerie : 01 89 10 03 31 Mail : infirmierie@agroparistech.fr

Secrétariat SSE : 01 69 15 65 39

Mail générique : sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr

**Rester en bonne sante est une priorité
et une condition de réussite de vos
études, le SSE peut vous y aider !
N'attendez pas d'aller mal pour venir
nous rencontrer.**



***Staying healthy is a priority and a prerequisite for
success in your studies, and the SSE can help you !***

***Don't wait until you're feeling unwell to come and
see us.***