

Préserver votre santé pour favoriser votre réussite

La santé est une ressource de la vie quotidienne.

Chaque mois, le SSU vous propose des actions de prévention et d'éducation pour vous informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir, ...

**Ce mois-ci, et si nous vous donnions envie de diminuer ou d'arrêter votre consommation tabagique ?
Soyez acteur de votre santé !**



Voici comment évaluer ta dépendance physique et tes motivations en ligne :

<https://www.tabac-info-service.fr/j-arrete-de-fumer>

Kits d'« Aide à l'Arrêt du Tabac »

Disponibles dans l'ensemble des infirmeries des composantes dans les limites des stocks disponibles.



Ou sur <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr>

Ouverture des « téléconsultations de tabacologie » au SSU !

Fabrice CHERUEL, Maître de conférences à l'Université de Paris-Saclay, Tabacologue et Hypnothérapeute, vous reçoit en présentiel sur le campus d'Orsay Vallée, tous les mercredis entre 9h00 et 17h30 à l'infirmerie du bâtiment 336.

Les consultations sont désormais possibles en téléconsultation, groupées ou individuelles.

La prise de rendez-vous se fait par mail à l'adresse suivante : sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr ou directement par téléphone au **06 30 11 98 54**.

Et à l'occasion du **Moi(s) Sans Tabac**, *Cœur d'Essonne Agglomération* organise des séances de consultation de tabacologie gratuite et ouverte à tous et à toutes dans les agglomérations suivantes : Arpajon, Cheptainville, Longpont-sur-Orge, Saint-Michel-sur-Orge, Villemoisson-sur-Orge



Prise de rendez-vous sur internet : <https://www.coeuressonne.fr/actualite/mois-sans-tabac/>

Addiction & Hypno-thérapie pour augmenter ses chances d'arrêter

L'hypnose est une technique efficace dans la prise en charge médicale des addictions. Elle permet à la personne qui a été longtemps immobilisée par une dépendance, de s'en détacher et de reprendre confiance en soi.

Désormais, vous pouvez bénéficier d'une séance d'hypno-thérapie médicale à l'infirmerie du bâtiment 336.

La prise de rendez-vous se fait par mail à l'adresse suivante : sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr ou directement par téléphone au **06 30 11 98 54**.

Vous souhaitez en savoir encore plus ?

<https://www.santeaddictions.fr/c-est-quoi-les-addictions/campagne-anti-tabac-les-videos-que-nous-avons-preferees>

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/articles/quelles-sont-les-dispositions-de-lutte-contre-le-tabagisme-en-france>

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>