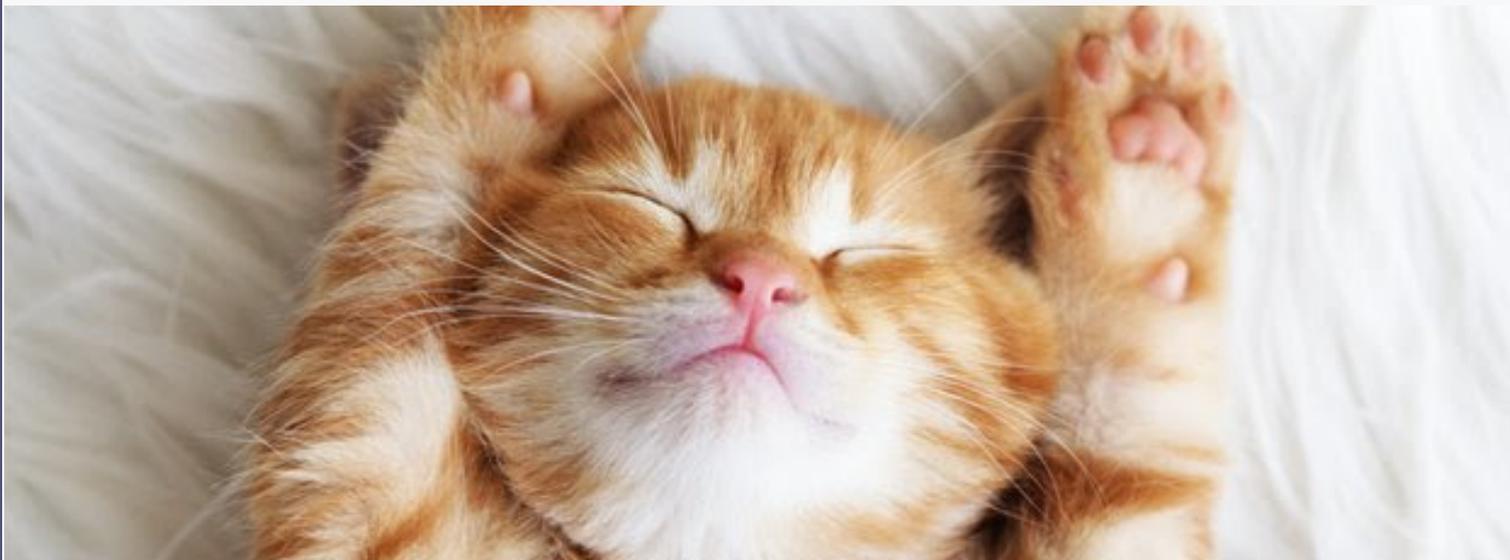


## Préserver votre santé pour favoriser votre réussite

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 parlions du sommeil ?



Chaque année, le 3ème vendredi du mois de mars est la journée nationale du sommeil

**55%**

Est le pourcentage d'étudiant.e.s qui déclarent avoir des problèmes de sommeil. (HEYME, juillet 2019)

## Nouvelle série : Et si on dormait mieux ?

Saviez-vous que le sommeil peut avoir un impact positif ou négatif sur votre santé et la qualité de vos études ?

En effet, un sommeil d'une durée et d'une qualité adéquates améliore l'attention, le comportement, la mémoire et l'état général de notre santé mentale et physique.\*

Dans notre quotidien, plusieurs facteurs peuvent venir perturber la qualité de notre sommeil (utilisation excessive des écrans, mauvaise alimentation, durée de sommeil trop courte, situations anxiogènes, ...). Sur le long terme, les conséquences sur la santé peuvent être sévères (troubles du sommeil, mauvaise humeur, stress négatif, anxiété, somnolence, maux de tête...) et venir impacter vos études (difficulté de concentration, perte de l'attention, diminution de la capacité d'apprentissage...)\*

Bonne nouvelle, il est possible d'améliorer la qualité de son sommeil grâce à un simple changement de comportements. Pour vous aider, le SSU vous propose une « nouvelle série », baptisée « Et si on dormait mieux ? ». Cette dernière vous apportera des connaissances sur les mécanismes du sommeil, des astuces et des petits exercices à faire chez soi pour lâcher prise.

Cette série est composée de 3 épisodes de 5 min seulement et sortira sur la chaîne YouTube de l'Université Paris-Saclay. Elle sera également disponible sur le site internet.

### SAISON 1

**17 mars : Épisode 1** - Digital detox : Les effets néfastes des écrans sur le sommeil

**24 mars : Épisode 2** - Mieux apprendre : 10 trucs pour bien s'endormir et réduire le stress

**31 mars : Épisode 3** - Fake news : Les bons et les faux amis du sommeil



Série réalisée en partenariat avec l'Université Paris-Saclay, la Fondation Paris-Saclay et la Mairie de Sceaux

## LE CONSEIL DE L'EXPERTE !

PAR ISABELLE FRENAY, SOPHROLOGUE-JOURNALISTE-AUTEURE

1. **Éteignez les feux numériques 1h avant d'aller dormir.** La lumière bleue des écrans active le rythme cardiaque, la pression artérielle et freine la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil.
2. **Plongez-vous dans un bon livre.** Quelques pages peuvent suffire pour tomber dans les bras de Morphée.
3. **Buvez une petite tasse de tisane de plantes.** La valériane, la passiflore, la lavande et l'escholtzia sont les principales alliées du sommeil.
4. **Écoutez de la musique relaxante** si possible sans smartphone dans la chambre. Optez pour un CD ou une radio



### Test : Quelle est la qualité de votre sommeil ?

Pour déterminer la qualité de votre sommeil, vous pouvez calculer votre score ICS (Indice Capital Sommeil) via le lien suivant : <https://www.solutions-mysommeil.com/calcul-ics-questionnaire.html>



### Votre chambre respecte-t-elle les principes du Feng Shui ?

**Comme de nombreuses personnes, vous souffrez de troubles de sommeil ?** La première chose à faire pour bien dormir est peut-être **le Feng Shui** ! De manière générale, cet art millénaire chinois vise à mieux faire circuler les flux d'énergie dans une pièce. Appliqué à la chambre, il pourrait vous permettre de gagner en qualité et durée de sommeil.

Voici quelques conseils pour savoir comment orienter son lit selon les principes Feng Shui et, plus globalement, aménager sa chambre pour bénéficier d'un sommeil réparateur.

- Placez la tête du lit contre un mur sans ouverture,
- Dans le cas d'un lit double, positionnez-le de façon à laisser un espace de chaque côté du lit,
- Il est préconisé de dormir la tête au nord favorable à un sommeil profond ou orientation à l'est pour un bon réveil, prélude à une journée dynamique.
- Évitez de placer votre lit sous une fenêtre
- Ne placez pas votre lit face à un miroir, ce qui créerait un surcroît d'énergie pouvant perturber votre sommeil.

Source : Top Santé "Sommeil : le Feng-shui pour mieux dormir "



### Besoin de détente ? Essayez le Massage Amma assis

**Le massage Amma**, originaire du Japon a pour objectif d'éliminer les blocages énergétiques et de prévenir et maintenir la santé, en exerçant une série de manœuvres sur 148 points spécifiques situés le long des méridiens, des muscles et des articulations. Il peut, entre autres, contribuer à diminuer l'excitabilité nerveuse, à soulager du stress et il entraîne un état de bien-être général.

Source : Passeport Santé "Massage Amma"

### Le CROUS de Versailles vous invite à venir tester une séance de 15 min de massage Amma au RU Les Cèdres d'Orsay (bât 406) :

- **Mardi 22 mars**, entre 11h30 et 13h30
- **Mercredi 23 mars**, entre 11h30 et 13h30
- **Jedi 24 mars**, entre 11h30 et 13h30

Sans inscription. Sous réserve du nombre place disponible.



### POUR ALLER PLUS LOIN...

**INSERM – Sommeil** : <https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>

**Fondation Sommeil** : <https://fondationsommeil.com/>

**HEYME – Stress et Sommeil** : <https://hey.me/care/fr/prevention/stress-et-sommeil>

Suivez-nous sur Instagram pour être au courant de toutes les actualités du service.

 @SSU\_UPSACLAY

#### CONTACT

SANTE.ETUDIANTS@UNIVERSITE-PARIS-SACLAY.FR

01 69 15 65 39

PLUS D'INFORMATION