

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, etc.

Ce mois-ci : et si on passait un été en toute sécurité ?

Fin des cours, fin des partiels, fin des levers aux aurores...

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 de travail.

De plus, les mois de juillet et août sont aussi connus pour leurs températures « torrides ».

Toutes les conditions sont donc réunies pour BIEN FAIRE LA FÊTE !

À la Une !

LE SSU SORT SON 1^e KIT DE PRÉVENTION : LE KIT DE PRÉVENTION ESTIVALE

Suite à la pression des études, les vacances d'été sont souvent synonymes de relâchement. En effet, cette période où la fête bat son plein, est propice à adopter des comportements à risque, au détriment de votre santé et de votre sécurité, risquant malheureusement de mettre en péril votre prochaine rentrée !

Mais pas de panique, le SSU a créé le kit de prévention estivale, facilement transportable de par son petit format, pour vous aider à adopter les bons réflexes ! Une stratégie innovante pour rappeler les messages de prévention même en été !

Venez nous rencontrer pour prendre des conseils avant de partir en vacances, et retirer votre kit de prévention estivale*

IUT de Cachan : mercredi 08 juin - 12h à 14h - Hall d'entrée de l'IUT

Faculté Jean-Monnet (DEG) : jeudi 9 juin - 12h à 14h - Extérieur, au niveau des tables de pique-nique

Orsay vallée : vendredi 10 juin - 12h à 14h - CROUS Les Cèdres d'Orsay

IUT de Sceaux : lundi 13 juin - 12h à 14h - Hall d'entrée de l'IUT

IUT d'Orsay : mercredi 15 juin - 12h à 14h - Cafétéria CROUS

Faculté de Pharmacie : vendredi 17 juin - 12h à 14h - Hall d'entrée du CROUS

Faculté de médecine : mercredi 22 juin - 12h à 14h - Hall d'entrée

Ce projet est réalisé en partenariat avec le CROUS de Versailles.

**Sous réserve des stocks disponibles.*



PRÉVENTION DES VIOLENCES SEXISTES : #TuMaimesTumeRespectes

Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes

Le violentomètre

Le consentement, c'est quoi ? C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. Tu pour revenir sur ce choix quand tu le souhaites et selon les raisons que tu veux proposer. Tu n'es pas à le justifier ou à subir des pressions.



Afin de vous aider à « mesurer » si votre relation amoureuse est basée sur le consentement et ne comporte pas de violence, l'Observatoire des violences faites aux femmes a créé un outil de prévention : le violentomètre.

Présenté sous forme de règle graduée, le violentomètre rappelle ce qui relève ou non des violences au travers d'une graduation colorée allant du vert au rouge par 23 exemples de comportements types qu'un partenaire peut avoir :

Vert : « Profite », ta relation est saine.

Orange : « Vigilance, dis stop ! », il y a de la violence.

Rouge : « Protège-toi, demande de l'aide », tu es en danger.

Télécharger mon violentomètre



Le violentomètre a été traduit en anglais, espagnol, arabe, mandarin, farsi et turc. Pour vous en procurer, vous pouvez appeler l'Observatoire au 01 43 93 41 93 ou écrire à odvf93@seinesaintdenis.fr.

**En cas de problème, vous pouvez faire appel à la cellule de veille et d'écoute de l'Université :
harcelements@universite-paris-saclay.fr**

Vous êtes victime, témoin ou proche de victime de harcèlement ou de discrimination dans le cadre universitaire ? Vous pouvez faire un signalement en toute confidentialité dans le formulaire suivant :
<https://www.universite-paris-saclay.fr/faire-un-signalement>

PASSER UNE SOIRÉE « SAFE » : c'est possible !

Envie de passer des soirées « cool » et en toute sécurité ? :

AVANT la soirée :

- Je mange avant de sortir
- Je m'entoure des ami(e)s sur qui je peux compter
- J'anticipe le retour de la fête (désignez un « capitaine de soirée » qui ne boit pas et qui pourra conduire au retour)

PENDANT la soirée :

- J'évite les mélanges (alcools, drogues, etc.)
- Je ne charge pas trop mes consos (verres, joints...)
- Je pense à manger tout au long de la soirée
- J'alterne alcool et boissons sans alcool
- Je choisis un binôme pour vieller réciproquement l'un sur l'autre
- J'interviens si mes amis abusent et risquent de se mettre en danger
- Je signale si un.e ami.e est en danger

EN FIN de soirée :

- Je ne laisse pas mes amis conduire s'ils ont bu ou fumé
- Je vérifie qu'ils sont en état de rentrer seuls ou je les raccompagne
- Je ne monte pas dans la voiture si le conducteur a bu ou a fumé des joints
- Si je ne me sens pas bien, je ne reste pas seul
- Si un ami ne se sent pas bien ou ne se maîtrise plus, je reste avec lui

Des gestes simples, mais qui suffisent pour prévenir les accidents !

Source : Alcool Info Service



PRÉVENTION DES RISQUES : attention aux mélanges !

Il n'est jamais bon de mélanger l'alcool à des substances psychotropes telles que le cannabis, la MDMA-ecstasy, la cocaïne etc. En effet, les effets sont imprévisibles et variables selon les individus et peuvent rapidement devenir dangereux, voire entraîner des complications sévères : de quoi gâcher toute une soirée !

Cannabis et alcool

Consommés ensemble, le cannabis et l'alcool ont des effets qui s'additionnent, ce qui peut amener à perdre rapidement le contrôle de soi lors d'une soirée. Ils entraînent une forte sensation de fatigue, pouvant conduire à l'endormissement. Dans cette situation, le jugement, le temps de réaction et la coordination des mouvements sont ralentis, donc il ne faut absolument pas conduire de véhicule, car le risque d'accident est plus élevé.

Cocaïne, MDMA-ecstasy et alcool

Associées à l'alcool, la cocaïne et la MDMA-ecstasy, masquent les effets de l'ivresse. Cette sensation de garder le contrôle peut inciter à enchaîner les verres et à boire d'importantes quantités d'alcool et à adopter des comportements à risque sans s'en rendre compte.

Les conséquences peuvent être négatives :

- être « lourd » avec ses amis
- avoir un comportement déplacé
- se vomir dessus...

Elles peuvent aussi être dangereuses, voire mortelles pour le consommateur :

- coup de chaleur, forte déshydratation
- coma éthylique



GHB/GBL et alcool

Attention, le mélange GHB/GBL et alcool est particulièrement dangereux. Il augmente fortement le risque d'arrêt respiratoire pouvant conduire au décès.

Source : Alcool Info Service

LES FORTES CHALEURS APPROCHENT : on pense à adopter les bons gestes

Mais encore faudrait-il les connaître ! On vous dit tout, juste en dessous

Les effets négatifs de la chaleur



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Propos incohérents



Fièvre > 38°C



Crampes



Vertiges, nausées
vomissements

Que faire ?

- Je reste au frais
- Je bois de l'eau
- J'évite de boire de l'alcool
- Je mange en quantité suffisante
- Je ferme les volets et fenêtres le jour, j'aère la nuit
- Je mouille mon corps
- Je donne et prends des nouvelles de mes proches
- Je fais des activités sans effort

Source : Santé Publique France

SOLEIL ET PEAU : prévenir les effets néfastes

Le soleil est la principale source de vitamine D, indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et à la consolidation des os et des dents. Cependant, il peut devenir réellement néfaste en cas d'exposition non contrôlée et intempestive. En effet, une exposition répétée et excessive aux rayons ultraviolets (UV) du soleil peut :

- Endommager la peau
- Causer des lésions aux yeux
- Augmenter le risque de cancer de la peau

Les UV pénètrent plus profondément dans le derme et sont responsables des taches pigmentaires, du vieillissement de la peau, des rides et, à la longue, des cancers cutanés. Nous avons tous un capital soleil maximum, il faut ne pas le dépasser !

Comment se protéger du soleil ?

- Protégez-vous si vous demeurez au soleil pendant plus de 15 minutes, particulièrement entre 11 h et 15 h (période où l'intensité des rayons UV est la plus élevée dans une journée)
- Restez à l'ombre autant que possible
- Portez des vêtements protecteurs (chapeau large, casquette, T-shirts ...)
- Portez des lunettes de soleil qui protègent les yeux des rayons UV
- Appliquez régulièrement de la crème solaire dont l'indice correspond à votre type de peau (attention, la crème solaire ne doit pas être utilisée pour prolonger intentionnellement l'exposition au soleil)
- Évitez la prise de certains médicaments photosensibilisants

Source : Santé Publique France, l'INPES, Fondation Arc

Comment choisir son indice de protection solaire ?

Qualité de protection des lunettes

Marquage "CE" et pictogrammes		
CATÉGORIE	PICTOGRAMMES DES FABRICANTS FRANÇAIS	INDICATIONS D'UTILISATION
0		Lunettes solaires Confort, esthétique
1		Lunettes solaires Luminosité solaire atténuée
2		Lunettes solaires Luminosité solaire moyenne
3		Lunettes solaires Forte luminosité solaire
4		Lunettes solaires Luminosité solaire exceptionnelle Non adaptées pour la conduite automobile et les usagers de la route

PHOTOTYPE	CARACTÉRISTIQUES	RÉACTION AU SOLEIL	CONSEILS DE PROTECTION
1	<ul style="list-style-type: none"> • Peau très blanche • Cheveux roux ou blonds • Yeux bleus/verts • Souvent des taches de rousseur 	<ul style="list-style-type: none"> • Coups de soleil systématiques • Ne bronze jamais, rougit toujours 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposition fortement déconseillée • Rester à l'ombre le plus possible, ne pas chercher à bronzer, ne jamais s'exposer entre 12 h et 16 h
2	<ul style="list-style-type: none"> • Peau claire • Cheveux blonds/roux à châtain • Yeux clairs à bruns • Parfois apparition de taches de rousseur 	<ul style="list-style-type: none"> • Coups de soleil fréquents • Bronze à peine ou très lentement 	<ul style="list-style-type: none"> • Au soleil, protection maximale indispensable: vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS très haute protection (50+)
3	<ul style="list-style-type: none"> • Peau intermédiaire • Cheveux châtain à bruns • Yeux bruns 	<ul style="list-style-type: none"> • Coups de soleil occasionnels • Bronze graduellement 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposition prudente et progressive • Éviter le soleil entre 12 h et 16 h
4	<ul style="list-style-type: none"> • Peau mate • Cheveux bruns/noirs • Yeux bruns/noirs 	<ul style="list-style-type: none"> • Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses • Bronze bien 	<ul style="list-style-type: none"> • Au soleil, haute protection recommandée: vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS haute protection (30 - 50) ou protection moyenne (15 à 25)
5	<ul style="list-style-type: none"> • Peau brun foncé • Cheveux noirs • Yeux noirs 	<ul style="list-style-type: none"> • Coups de soleil rares • Bronze beaucoup 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposition progressive • Éviter le soleil entre 12 h et 16 h
6	<ul style="list-style-type: none"> • Peau noire • Cheveux noirs • Yeux noirs 	<ul style="list-style-type: none"> • Coups de soleil très exceptionnels 	<ul style="list-style-type: none"> • Au soleil, protection recommandée: chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS protection moyenne (15 à 25)

Source : ARS Pays-de-la-loire

POUR ALLER PLUS LOIN...

Jeunes alcool info service : <https://jeunes.alcool-info-service.fr/alcool-et-vous>

Drogue info service : <https://www.drogues-info-service.fr/>

Fetez Clairs : <https://fetez-clairs.org/index.php/flyers/>

Ameli - se protéger du soleil : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/coup-soleil/prevention>

Fondation Arc : <https://www.fondation-arc.org/>

NOUS CONTACTER

SANTE.ETUDIANTS@UNIVERSITE-PARIS-SACLAY.FR
01 69 15 65 39