

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 Prev'Mag

Janvier 2024

# Examens : Comment gérer le stress ?

La santé est une ressource  
de la vie quotidienne.

Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

université  
PARIS-SACLAY

## Sommaire



Bien-être et santé mentale : c'est normal de stresser !.....	2
Des solutions pour apprendre à mieux gérer son stress.....	3
Comment gérer son stress avant et pendant un examen ? .....	7
Ressources en santé mentale sur le campus.....	8
Ce mois-ci sur votre campus.....	9
Flash info santé mentale .....	10

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

# Bien-être et santé mentale : c'est normal de stresser !

Le stress est une réaction tout à fait normale.

Le stress est un phénomène d'adaptation du corps qui nous permet de réagir face à notre environnement. Il s'agit d'un ensemble de réactions psychiques et physiologiques de notre organisme en réponse à une agression subie, à une pression ou à une situation inhabituelle.

Ainsi, le stress est essentiel et indispensable pour notre vie (et survie !). Par exemple, c'est lui qui vous donne l'énergie pour étudier pour votre examen ou la motivation pour réussir votre cours de conduite. Mais s'il s'accumule, il peut devenir problématique...

Pour comprendre les  
mécanismes du stress



Lire la vidéo



Petite explication, notre organisme répond à un contexte stressant par une réaction en 3 phases :

## 1. L'alarme : l'organisme se prépare au combat ou à la fuite !

Dès sa confrontation à une situation évaluée comme stressante, l'organisme réagit immédiatement en libérant des catécholamines (hormones produites par la glande médullo-surrénale, dont l'adrénaline). Celles-ci augmentent la fréquence cardiaque, la tension artérielle, les niveaux de vigilance, la température corporelle... Ces modifications ont pour but de préparer l'organisme à réagir en amenant l'oxygène aux organes qui vont être sollicités.



## 2. Si la situation persiste, l'organisme entre en phase de résistance



Peu de temps après la première phase, de nouvelles hormones, les glucocorticoïdes, sont sécrétées (par la glande corticosurrénale). Ces hormones augmentent le taux de sucre dans le sang pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau et y maintenir un niveau constant de glucose. L'organisme se prépare aux dépenses énergétiques que nécessite la réponse à la situation stressante. La sécrétion des glucocorticoïdes est autorégulée : des récepteurs du système nerveux central détectent les quantités libérées dans le sang et adaptent leur production.

### 3. Si la situation stressante se prolonge ou s'intensifie, l'organisme entre en phase d'épuisement

Dans cette situation, les capacités de l'organisme sont débordées. L'autorégulation des glucocorticoïdes devient inefficace. L'organisme est submergé d'hormones activatrices qui, si les tentatives de modification de la situation se révèlent inopérantes, peuvent devenir délétères pour la santé.



Ces réactions correspondent au « syndrome général d'adaptation » découvert en 1935, par Hans Selye.

Si le stress s'installe dans la durée, dans tous les cas notre capacité à réagir s'altère, notre organisme s'épuise et apparaissent diverses conséquences pathologiques. Ce sont ces réactions qui nous plongent dans un état dit de stress permanent, qui est à distinguer de l'anxiété qui est une émotion. L'anxiété, c'est la tendance à créer soi-même un stress, à l'exagérer ou à le redouter avant même les premiers signes.

**Il existe différents types de stress :**



- Le « **bon stress** », stimulant, qui nous aide à réussir.
- Le « **mauvais stress** », qui à l'inverse, est nocif pour notre santé mentale et peut nous faire perdre nos moyens.
- Le **stress aigu** est une forme de stress très intense provoqué par un événement terrifiant ou traumatisant, mais ponctuel et qui ne s'étale pas dans le temps.
- Le **stress chronique** quant à lui est dû à un facteur stressant qui se répète ou se prolonge dans le temps. Le stress peut ensuite être vécu de façon différente par chaque individu, car cela dépend surtout de la perception du sujet.

Source : INRS, Fédération française de cardiologie, OMS

## Des solutions pour apprendre à mieux gérer son stress

Des solutions pour apprendre à mieux gérer son stress et favoriser son bien-être existent. Si vous êtes légèrement stressé.e ou de façon épisodique, vous pouvez apprendre à mieux gérer votre stress en utilisant des méthodes simples et naturelles tels que :

- **Pratiquez d'une activité physique régulière, s'oxygéner** : au moins 30 minutes par jour.

- Favorisez une alimentation équilibrée : pas trop grasse, ni trop sucrée ou trop salée.
- Avoir un sommeil de qualité, etc.

Pour en savoir plus, retrouvez ci-dessous des conseils pour améliorer votre bien-être par un simple changement de comportement.

## 1. Pratiquer une activité physique régulière

Pour votre santé, il est recommandé de pratiquer au moins **30 minutes de marche rapide par jour**.



### Les bienfaits d'une activité physique sur la santé sont reconnus.

La pratique d'une activité physique et sportive régulière contribue à améliorer l'état de forme général à tous les âges. En effet, une activité physique suffisante permet de prévenir des pathologies chroniques et de contribuer au traitement d'un très grand nombre d'affections de longue durée comme le cancer, le diabète ou l'obésité, mais également les maladies neurodégénératives et psychiatriques.

De plus, lorsqu'on pratique une activité sportive, le corps sécrète des hormones telles que l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui permettent de réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs et agir comme un antidépresseur, c'est donc avant tout une source de plaisir.

### Sport à la maison !



### Mise en pratique avec le SUAPS de l'Université Paris-Saclay : Exercice spécial relaxation



En plus de réguler votre niveau de stress, les exercices de relaxation utilisant la swiss ball sont idéaux pour soulager les douleurs au bas du dos.

Lire la vidéo



Exercices de cardio et de renforcement musculaire en ligne ICI



## 2. Dormir suffisamment

Le sommeil est déterminant pour la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives.

Il est possible que certaines situations stressantes engendrées par le travail et les études impactent la qualité de votre sommeil. Un stress chronique entraîne l'augmentation du cortisol, notamment le soir. Le cortisol est à l'origine de troubles du sommeil, de difficultés à l'endormissement et de réveils nocturnes.

### Mieux dormir pour performer dans ses études

Le sommeil, la mémoire et l'apprentissage sont des phénomènes complexes qui ne sont toujours pas entièrement compris. Cependant, des études sur l'être humain et les animaux suggèrent que la qualité et la quantité de sommeil ont un impact important sur la mémoire et sur l'apprentissage. La recherche explique que le sommeil aide l'apprentissage et la mémoire de deux manières différentes. Tout d'abord, lorsque nous dormons peu, nous ne pouvons pas concentrer notre attention de manière optimale, et par conséquent, nous ne pouvons pas apprendre efficacement. Deuxièmement, le sommeil lui-même joue un rôle dans la consolidation de la mémoire, ce qui est essentiel pour apprendre de nouvelles informations.

Bien que les mécanismes exacts soient inconnus, l'apprentissage et la mémoire sont souvent décrits en termes de trois fonctions, comme l'explique le Harvard Medical Collège :

1. **L'Acquisition** : introduction de nouvelles informations dans le cerveau.
2. **La Consolidation** : processus par lesquels la mémoire devient stable.
3. **Le Rappel** : capacité d'accéder à l'information (consciemment ou inconsciemment) après qu'elle a été stockée.

Retrouvez la série « Le sommeil, et si on dormait mieux » du SSE



Lire la vidéo



Réussir à s'endormir, bien dormir, avoir un sommeil de bonne qualité.



Lire la vidéo  
ici



Le sommeil  
et la mémoire

Chacune de ces étapes est nécessaire au bon fonctionnement de la mémoire et, par conséquent, à notre apprentissage. L'acquisition et le rappel ne se produisent que lorsque nous sommes éveillés, mais la recherche explique que la consolidation de la mémoire a lieu pendant que nous dormons, en renforçant les connexions neuronales qui forment nos souvenirs. Lorsque nous ne dormons pas suffisamment, notre attention, notre concentration et notre vigilance sont déformées, ce qui rend difficile la réception d'informations. Si nous ne nous reposons pas correctement, les neurones qui ont travaillé pendant la journée ne peuvent plus fonctionner pour coordonner correctement les informations reçues, et nous perdons notre capacité à accéder aux informations que nous avons apprises précédemment. Ainsi, bien dormir est un facteur clé dans la réussite scolaire.

Sources : Cairn, CNRS, Améli, INSV

De façon générale, voici quelques autres astuces à appliquer chez vous pour améliorer votre sommeil au quotidien :

- **Se coucher et se lever à des horaires aussi réguliers que possible**, cela facilitera votre sommeil. Il est recommandé de dormir entre 7h et 9h par nuit pour un adulte. Se lever tous les jours à la même heure permet de synchroniser le rythme veille-sommeil.
- **Privilégier un réveil dynamique** pour bien éveiller son corps : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner équilibré...
- **Pratiquer une activité physique régulière dans la journée** vous aidera à vous endormir. Il est préférable d'éviter de pratiquer une activité physique dans la soirée et avant de dormir.
- **Réaliser une courte sieste ou se reposer en début d'après-midi** selon vos besoins (5 à 20 minutes). Cela vous permettra de maintenir la vigilance pour le reste de la journée.
- **Éviter les excitants (type café, thé, sodas...)** après 16h car ils retardent l'endormissement et favorisent les réveils nocturnes.
- **Éviter d'utiliser le lit autrement que pour dormir** (lire, manger ou regarder la télévision...)
- **Éviter de manger trop gras et de boire de l'alcool le soir**. Un repas riche en graisses sera plus lentement digéré ce qui pourra perturber le sommeil. L'alcool favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents.
- **Soyez vigilants à d'éventuels signes de fatigue et sommeil de votre corps** (bâillements répétés, paupières lourdes...) qui vous indique qu'il est sûrement l'heure d'aller dormir.
- **Arrêtez les écrans le soir** au moins une heure avant d'aller dormir (télévision, ordinateurs, smartphone...). En effet, la lumière bleue qu'ils produisent se rapproche de la lumière du jour, ce qui diminue la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil) et rend l'endormissement difficile. Sur certains smartphones vous pouvez désactiver cette lumière bleue via un filtre.
- **Ne pas utiliser de médicaments pour dormir sans avoir consulté votre médecin.**
- **Il est recommandé de se lever et ne pas chercher à tout prix à se rendormir** lorsque vous vous réveillez le matin, même si c'est très tôt.
- **Éviter la consommation de tabac le soir**. La nicotine, présente dans le tabac, retarde l'endormissement, favorise les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger.

Source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)

### 3. Favoriser une alimentation équilibrée

Notre nourriture influence notre humeur et inversement la faim rend les gens irritables, et on se console parfois en mangeant. Grâce aux recherches scientifiques on en sait un peu plus sur les relations qui existent entre l'alimentation et l'équilibre émotionnel. Et c'est prouvé : certains aliments peuvent nous remonter le moral. Encore faut-il les consommer à bon escient...

En voici quelques exemples :

- **Le magnésium** : Il améliore la tolérance au stress en limitant la libération des hormones du stress (adrénaline et cortisol). Les principaux aliments vecteurs de magnésium sont le chocolat

noir à 80 % de cacao, les fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix, etc.), ainsi que les céréales complètes et les légumineuses.

- **Le fer** : Il possède un rôle majeur dans le transport de l'oxygène car il participe à la construction de l'hémoglobine. Les symptômes majeurs d'une carence en fer sont une fatigue chronique ainsi qu'une baisse des performances physiques et intellectuelles. Les principaux aliments vecteurs de fer sont les abats, la viande rouge et les légumineuses.
- **Vitamine C** : Elle contribue à réduire la fatigue, elle favorise l'assimilation du fer provenant des aliments d'origine végétale. Cette vitamine est abondante dans les fruits et légumes crus (agrumes, kiwi, cassis, tomates, poivrons, etc.).

### Comment gérer les envies de grignotages ?

Après une journée stressante ou une longue session de révision sans réelle pause pour manger, vous rentrez chez vous et l'envie de grignoter vous envahit. Vous décidez de manger ce qui traîne dans le frigo et les placards, notamment les produits sucrés qui procurent une sensation de bien-être et de réconfort immédiats. Cependant, il existe de nombreuses astuces afin d'éviter ces grignotages. L'important c'est de trouver celle qui vous correspond. Dans un premier temps, il est important de comprendre si ces grignotages sont liés à la faim (qui est une sensation physiologique naturelle) ou à l'envie de manger (qui peut être d'origine psychologique, liée au stress par exemple).

### Pour éviter d'éventuels grignotages liés à la faim, il est recommandé de :

- **Faire trois repas équilibrés dans la journée**, à heures régulières et en quantités suffisantes (petit déjeuner, déjeuner, dîner). Pour commencer la journée, en fonction de vos envies, vous pouvez opter pour un petit déjeuner complet : par exemple une boisson chaude, du granola accompagné de fromage blanc et d'un fruit.
- **Avoir une alimentation équilibrée source de fibres** (légumes, fruits, légumineuses...), **protéines** (viande, poisson, œufs, légumineuses) et **glucides complexes** (féculents). Privilégier les féculents complets, plus riches en fibres, qui permettent un rassasiement plus long dans la durée. Si la faim persiste, peut-être ne mangez-vous pas en quantité suffisante lors des repas ?
- **Faire des collations équilibrées** si vous en ressentez le besoin dans la matinée et/ou l'après-midi (exemple : un fruit et un produit laitier ou une poignée de fruits oléagineux et fruits secs).
- **Planifier ses menus sur la semaine** pour varier son alimentation et se faire plaisir. Vous pouvez consulter le site de la [Fabrique à menus](#) qui vous donnera des idées de recettes et listes de courses.
- **Boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée.**
- **Prendre le temps de savourer et de mastiquer les aliments durant votre repas.** Il faut du temps à notre cerveau pour recevoir des signaux de l'estomac qui l'informent que l'on est en train de manger. Manger plus lentement permet une meilleure digestion.
- **Faire une bonne nuit de sommeil** : au moins 7h pour un adulte. En effet, lorsque l'on manque de sommeil, le taux de ghréline (hormone qui déclenche la faim) augmente et le taux de leptine (hormone de la satiété) diminue.

### Si vos grignotages sont liés à une envie de manger ou à un contexte émotionnel précis, vous pouvez :

- **Centrer cette envie par des activités que vous aimez** (lire, dessiner, faire du sport, téléphoner à un de vos proches...).
- **Gérer votre stress en pratiquant la relaxation, la méditation, etc.** Le SSE propose des ateliers de relaxation gratuits sur votre campus.

Néanmoins il est indispensable de n'exclure aucune catégorie alimentaire de son alimentation et de continuer à se faire plaisir sans culpabiliser.

Pour plus d'information et de conseils, vous pouvez prendre RDV en ligne gratuitement avec la diététicienne du SSE.

**Pour entretenir sa forme physique et mentale, il est indispensable d'avoir une alimentation équilibrée et variée.**

*De façon générale, il est recommandé de manger ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé !*



Consultez les repères ICI



## 4. Pratiquer une activité relaxante

Les activités relaxantes ont un impact positif dans :

- L'amélioration de l'attention et de la concentration
- La gestion des émotions et une réponse au stress plus adaptée
- L'augmentation des capacités mnésiques, etc.

**Exemples d'activités relaxantes bénéfiques dans la gestion du stress :**

- **Le yoga, les techniques de relaxation, la méditation et la sophrologie** peuvent vous aider à mieux lutter contre votre stress au quotidien, et même à le prévenir.
- **Faire des pauses** dans la journée et une meilleure gestion du temps sont des bons moyens de réduire les facteurs de stress et le surmenage étudiant, professionnel ou familial. En cas de surmenage, n'hésitez pas à en **parler à des proches ou à consulter un professionnel de santé** (psychologue, médecin...) du SSE ou en ville, afin d'extérioriser et de recevoir de l'aide.

**Exemples d'applications bien-être pour smartphone :**

**Moment Present**



Télécharger AppStore

(Guidance par le Dr Hugues Mounier et Dr Françoise Jamen, Chercheurs à l'Université Paris-Saclay)

**PlumVillage**



Télécharger Google Play

Télécharger AppStore

**Petit bambou**



Télécharger Google Play

Télécharger AppStore

**Insight Timer**



Télécharger Google Play

Télécharger AppStore

« La méditation, c'est bon pour le moral ! »

# Comment gérer son stress avant et pendant un examen ?

Pour de nombreux étudiants, examen rime avec stress. Voici quelques conseils pour éviter de rendre une épreuve plus difficile qu'elle ne l'est ! Ci-dessous les conseils de Sébastien Martinez, Ingénieur et Champion de France de Mémoire, Formateur en mémorisation, Auteur et Conférencier.



**Avant l'examen,**

- Ne jamais réviser la veille de l'examen
- Se détendre pour ne pas penser aux épreuves

- Changer d'air : balade en nature ou activité physique
- Regarder un film drôle avec des amis
- Méditer pour se recentrer
- Bien dormir la nuit précédant l'examen
- Prévoir plus de temps le matin pour vous préparer
- Vérifier toutes vos affaires avant de partir



Lire la vidéo  
ici

#### Pendant l'examen,

- Ne pas faire attention à ce que font les autres autour de vous
- Ne pas focaliser sur l'examen comme étant un événement vital, penser positive
- Se détendre par des pauses et respirations

#### Avant un oral,

- Dédramatiser la situation, penser positive
- S'étirer avant d'entrer dans la salle d'examen
- Inspirer et expirer trois fois profondément
- Se dire que le jury face à vous n'est pas hostile

## Ressources en santé mentale sur le campus

### Consultation sans avance de frais sur le campus

Tout au long de l'année, les psychologues du SSE sont à votre disposition pour des consultations de prévention :

- Téléchargez la plaquette en français / Download the brochure in English
- Prise de rendez-vous en ligne ici selon votre composante de rattachement. Le code d'accès qui vous sera demandé pour valider votre rendez-vous vous a été adressé sur votre adresse email universitaire le 11 septembre 2023. Plus d'info sur le service ici



### La cellule Harcèlements :

En cas de problème, vous pouvez faire appel à la cellule de veille et d'écoute de l'Université : [harcèlements@universite-paris-saclay.fr](mailto:harcèlements@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 : [Je fais un signalement](#)

### Nightline Saclay :

Nightline est un service d'écoute téléphonique nocturne pour les étudiant.e.s, par des étudiant.e.s.

- Ligne Nightline Saclay : par téléphone au 01 85 40 20 10 ou par tchat en ligne.
- Ouvert tous les soirs de 21H à 2H30 du matin. Les bénévoles Nightline ne sont pas des psychologues. Pour un soutien professionnel, merci de consulter les psychologues du SSE.





# Ce mois-ci sur votre campus

Le SSE vous propose de mieux gérer votre stress grâce à son programme de prévention.

## Webinaires

- **Comment mieux manger pour optimiser ses examens ?** – Mardi 30 janvier 2024, 17h30-18h30  
[S'INSCRIRE](#)
- **Bien manger pour bien dormir** – Lundi 22 janvier 2024, 17h30-18h30 [S'INSCRIRE](#)

## J'peux pas, j'ai atelier ZEN !

Toujours soucieux de créer un environnement favorable à la prévention et au sentiment de bien-être, tant sur le lieu d'études que sur les lieux de vie universitaire, le SSE vous propose une série d'Ateliers Zen visant à apporter des solutions à des problématiques rencontrées au cours de votre cursus. Ces ateliers vous aideront à vous libérer des tensions physiques, émotionnelles et mentales, à mieux gérer le stress, à favoriser un sommeil de qualité, à augmenter la concentration et à vous reconnecter à vous-même pour mieux vous connecter aux autres. Initiez-vous à la pratique d'activités qui deviendront un atout dans la réussite de vos études car elles vous apporteront des outils pour une vie plus équilibrée basée sur une meilleure connaissance et acceptation de ses ressentis corporels. Les ateliers se dérouleront en présentiel jusqu'à fin avril 2024 et également quelques séances flash en distanciel.

[INSCRIPTION EN LIGNE ICI](#)

## 7 ateliers thématiques sur votre campus :

- Atelier 1 : Je m'éparpille et je suis débordé / Se reconnecter à soi pour se recentrer
- Atelier 2 : Mon anxiété m'empêche d'avancer / Adapter sa respiration pour un meilleur équilibre corps-mental
- Atelier 3 : Mon examen approche et je stresse / Comprendre les mécanismes du stress
- Atelier 4 : Je perds mes moyens à l'oral / Apaiser mes angoisses pour utiliser toutes mes capacités
- Atelier 5 : Je suis démotivé(e) et je procrastine / Les clés pour booster sa motivation propre
- Atelier 6 : Je manque de sommeil / Apprivoiser son sommeil pour être au mieux de ses capacités
- Atelier 7 : Mes études m'épuisent / Apprendre à se ressourcer rapidement

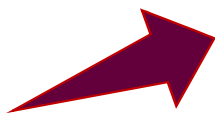
## 6 séances flash zen entrainement avant examens en visioconférence :

- Jeudi 14 décembre 2023, 19h00-19h20
- Jeudi 11 janvier 2024, 19h30-19h50
- Mercredi 17 janvier 2024, 19h00-19h20
- Jeudi 25 janvier 2024, 19h00 -19h20
- Jeudi 21 mars 2024, 19h00-19h20
- Jeudi 04 avril 2024, 19h30-19h50

[INSCRIPTION EN LIGNE ICI](#)

## Des casques de relaxation dynamique à votre disposition arrivent sur les campus de l'Université.

Besoin d'une bulle de déconnexion dans des paysages naturels après quelques heures de révisions à la bibliothèque ? faites une parenthèse détente avec le casque de relaxation dynamique mis à votre disposition. Nos casques de relaxation dynamique vous proposeront un



ensemble de méthodes et techniques de bien-être reconnues scientifiquement comme la méditation, la sophrologie ou encore la musicothérapie pour vous aider à vous détendre de manière ludique et innovante en toute autonomie. Ces derniers seront disponibles dans différents pôles SSE et bibliothèques de l'Université à partir de janvier 2024. **Pour en savoir plus.**

**Inauguration grand public le 17 janvier 2024, de 15h à 17h  
à la Bibliothèque d'Orsay (bâtiment 407).**

### **Ateliers de création de boule anti-stress**

A partir du 22 janvier 2024, les Etudiants Relais Santé de l'Université Paris-Saclay vous proposent de venir créer votre boule anti-stress sur votre campus. **Pour en savoir plus.**



## Flash info santé mentale



*Formation gratuite à destination des étudiants : **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 s'inscrire, scannez le QR code ou cliquez [ici](#)**

**Des étudiant.es Relais Santé sur les campus de l'Université depuis octobre 2023**

Retrouvez sur vos campus chaque jour, les étudiants relais santé (ERS) pour répondre à vos questions et vous informer sur les bonnes pratiques et les services proposés par le SSE. Goodies, jeux, quiz, etc.

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

***Le mois prochain...***

*« Suicide : en parler peut tout changer ».*

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